A testnevelés tanítása

XVII. ÉVFOLYAM

1981 | 3

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Burka Endre
Higl Lászlóné
Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

Rovatvezetők:

Dr. Andor György
Dr. Csider Tibor
Lovas Albert
Somorjai László
Szentgyörgyi Zoltán

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

TARTALOM

Dr. Nagy Tamás: A gimnáziumi testnevelési és sportszervezési ismeretek új tanterve 1
Bellér Gábor: A középkori testnevelés világa .. 5
Pótzyné Keresztesi Katalin: Terhelésszabályozás az iskolai testnevelésben..... 12
Somorjai László riportja dr. Kasper Lászlónéval 17
Gyémánt Imre—dr. Fábián Tibor: Az iskolai úszásoktatás helyzete Csongrád megyében 20
Úttörő-olimpia Salgótarjánban 23
Ötletek, újdonságok 24
Szakterületünk tudományos életéből 25
Sport és nyelv 26
Gyógytestnevelés 27
Folyóiratszemle 28

E számunk szerzői: Bánhidi Zoltán nyelvész, Bp., *Bognár István* testnevelő tanár, Felcsut; *Czeczon Lászlóné* tanárnő, Bp., TFKI, Bp.,; *dr. Fábián Tibor* jogász, Szeged; *Gyémánt Imre* főisk. adjunktus, Szeged; Debrecen; *Lukszics Ernő* testnevelő tanár, Polgárdi; Bp.; *Nagy Sándor* testnevelő tanár, OPI, Bp.; *dr. Nagy Tamás* egyetemi docens Bp.; *Siklósi Lászlóné* testnevelő tanár, OPI, Bp.; *Somorjai László* testnevelő tanár, Bp. *Vámosné Domoszlai Éva* testnevelő tanár, Bp,

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

E gyetemi Nyomda — 81.6593 Budapest, 1981
F elelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A gimnáziumi testnevelési és sportszervezési ismeretek új tanterve

DR. NAGY TAMÁS

A testnevelési és sportszervezési ismeretek címmel jelölt fakultatív tantárgycsoport bevezetését a gyakorlat szükségessége vetette fel: A testnevelési óraszám 50%-os növekedése után egyre súlyosabb gondot jelentett a szakos pedagógushiány. Különösen a kisebb iskolák, a községek általános iskolái testnevelés- és tömegsportóráinak megtartásában jelentkeztek hiányok.

Az alsó tagozat számára is fokozódtak a nehézségek, hiszen az adott létesítményekben — amelyek szaporodásuk ellenére sem tarthattak lépést az óraszám növekedésével — gyakrabban, olykor tömbösítve kellett a foglalkozásokat megtartani. A „leszakosítás" mértéke (pl. Budapesten az alsó tagozatban 18% volt a szakos testnevelő által ellátott órák száma) jelentősen csökkent.

A megnövekedett óraszámok növelték a testnevelő tanárok túlóráinak mennyiségét, így a tanórán kívüli foglalkozások ellátása egyre több más szakos pedagógus, esetleg külső szakember bevonását tette szükségessé.

Az Edzett ifjúságért mozgalom bevezetése után komplex, jelentőségét tekintve nagy feladat hárult az iskolákra: a lehetőségek figyelembevételével minél több tanuló számára kellett biztosítani a játék, a sport, a rendszeres mozgás és testedzés feltételeit.

Az iskolán kívüli sport növekvő feladatai is visszahatottak az oktatási intézményekre. Egy-egy körzetben — az oktatási reform szellemének megfelelően — a fiatalok szabad időben végzett sportolásának is egyre inkább az iskola pedagógusai lettek az irányítói, szervezési vezetői.

Mindezek együttesen ott jelentkeztek rendkívül nehezen megoldható iskolai és iskolán kívüli feladatokként, ahol a testnevelő tanár hiánya miatt a személyi feltételek hiányoztak. Még 1975-ben is több mint 1200 fő hiányt jeleztek a statisztikák. Azokban a községekben, ahol az iskolai testnevelés és a diáksport nem szakirányítással folyt, ott természetesen a település tömegsport jellegű foglalkoztatását sem lehetett biztosítani.

Ezek alapján — közel sem a teljességre való törekvéssel felsorolt feladatnövekedés értelmében — fogalmaztunk így: A testnevelési és sportszervezési ismeretek bevezetését a gyakorlati munka eredményesebb végrehajtása, a szakemberhiányban szenvedő területek számának csökkentése indokolta. Mivel a legégetőbb probléma a képesítés nélkül testnevelést tanítók munkája, ezen belül az alsó tagozatban tanítók között is csak az érettségivel rendelkezők magas száma volt, a képzés célkitűzése is ehhez kellett kapcsolódjon.

A testnevelési és sportszervezési ismeretek első tantervei tehát azt a célt tűzték maguk elé, hogy a fakultatív oktatásban részesülőket készítse fel az általános iskolai tanulók — elsősorban 6—10 évesek — tanórai testnevelésének, a tanórán kívüli sportfoglalkozásoknak, valamint a gyermek korosztályok tömegsport jellegű foglalkozásainak szervezésére és vezetésére. A tárgy feladatai is alapvetően az iskola, az oktatásügy szempontjaiból fogalmazódtak meg, tartalmában pedig az általános pedagógiai ismeretek, a tantárgyi és sportpedagógiai ismeretek kaptak hangsúlyt. A képzés gyakorlati irányultsága pedig ennek megfelelően az óralátogatásokra, a pedagógiai gyakorlatokra koncentrálódott. (Természetesen szerepelt a képzési feladatok között az a szempont is, hogy a tanulmányok során irányítsa a tanulók érdeklődését a pedagógusi életpálya felé, s ne zárja el előlük a továbbtanulás lehetőségét.)

Az első tanterv és tankönyvek alapján 1978-ban mintegy 100 tanuló tett sikeres záróvizsgát. A két év tapasztalata azt igazolta, hogy a tantervi célok és feladatok elérhetők, a tantervi koncepció alapvetően helyes. Jobban kell azonban építenünk a tanulók gimnáziumi tanulmányaira, egy-egy sportágban — döntően sportegyesületi keretekben szerzett — ismereteire. Mindez azonban még nem tette volna szükségessé új tanterv bevezetését. A módosítást az elhelyezkedési lehetőségek praktikus gyakorlata, a feladatok ellátásának a vártnál komplexebb jelentkezése vonta maga után.

Az új tanterv változásait döntően az határozta meg, hogy a sikeres záróvizsga egyben alapfokú sportszervezői feladatok ellátására jogosít. Ez a bizonyítvány — amelyet az illetékes megyei sporthivatalok adhatnak ki — lehetővé teszi, hogy a végzettek a sportirányítás felügyelete alatt működő szerveknél, szervezeteknél elhelyezkedjenek (pl. sportegyesület), s ott az ifjúság tömegsportjában operatív, gyakorlati munkát végezzenek. Természetesen ez nem zárja ki, hanem kibővíti a korábbi feladatrendszert: az iskolai testnevelés és diáksport foglalkozásainak esetleges vezetését.

Ismert, hogy az általános iskolák tanórán kívüli foglalkoztatása 1978 szeptemberétől megváltozott. A *tömegsportórák* száma növekedett, az alsó tagozatban is kötelezővé vált azok megtartása. Egy évvel később *új általános iskolai versenyrendszer* bevezetésére is sor került, amely újabb lehetőséget nyújtott ezeknek a fiataloknak — a tömegsportórák rendelkezésétől függően — az elhelyezkedésre.

I. Tantervi célok és feladatok

A testnevelési és sportszervezési ismeretek fakultatív tantárgy tanításának *célja*, hogy a tanulók gimnáziumi tanulmányaira építve, azt kiegészítve felkészítse őket a gyermek korosztályok (6—14 évesek) *tömegsport* jellegű foglalkozásainak, szükség esetén az általános iskolai tanulók *tanórai* testnevelésének és *tanórán kívüli* sportfoglalkozásainak megtervezésére és vezetésére. Szerezzék meg a tanulók azokat a legalapvetőbb pedagógiai, pszichológiai és fiziológiai, valamint a legfontosabb szaktárgyi (sportszervezési sportági, módszertani stb.) ismereteket, amelyeknek birtokában — eredményes záróvizsgán — *alapfokú sportszervezői* bizonyítványt kapnak. Az elsajátított ismeretek ugyanakkor készítsék fel a tanulókat arra is, hogy szakterületen (a Testnevelési Főiskola mindhárom szakán, a tanárképző és tanítóképző főiskolákon) eredményesen továbbtanulhassanak.

Ennek érdekében a tárgy tanításának az alábbi *feladatokat* kell megoldania:

1. Úgy kell kiszélesíteni a tanulók *játék- és sportműveltségét*, hogy az egyrészt kiterjedjen a játékoknak és a sportoknak azon körére is, amellyel a gimnáziumi tanórai testnevelésben — a tanterv adta választási lehetőségek miatt — nem ismerkednek meg a tanulók; másrészt kiterjedjen a 6—14 éves korosztály mozgásos játékaira, amelyek a tanórai testnevelés és a tanórán kívüli sporttevékenység tartalmát alkotják.

2. Kapjanak ezen keresztül bevezetést *a játék- és sportelméleti alapismeretekbe*, áttekintést a játék- és sporttevékenységnek, a testedzésnek a helyéről, funkciójáról a társadalmi tevékenységek rendszerében, a közművelődésben, és szerezzenek alapvető sportpolitikai tájékozottságot.

3. *A sportélettan és sportegészségtan tantárgyban* folytatott tanulmányaik elsősorban olyan humánbiológiai ismeretekkel bővüljenek, amelyek lehetővé teszik a mozgástanulás, a szervezet edzése szempontjából fontos szervi funkciók, a fiziológiai alkalmazkodási folyamat megértését, és ezzel megalapozzák a gyermek korosztályok testi fejlődéséhez szükséges fiziológiai terhelés megtervezését és az esetleges károsodások megelőzését.

Egyéni és környezetegészségügyi tudásuk egészüljön ki a testnevelésre és a sporttevékenységre vonatkozó személyi és környezethigiéniai ismeretekkel.

4. Kapjanak olyan bevezetést a *pedagógiai* (tantárgypedagógiai) ismeretekbe, hogy

a) átfogó képet szerezzenek a testnevelésben, a sportfoglalkozásokon megvalósuló *nevelési folyamatról*, a legfontosabb pedagógiai és pszichológiai problémákról és az alkalmazható módszerekről;

b) a *tanulási folyamat* főbb sajátosságairól, a megvalósítandó és életkori szempontból is szükségszerű tanulási célokról (követelményekről) olyan alapvető ismeretekhez, tapasztalatokhoz jussanak, amelyek megalapozzák a testnevelési órán és a sportfoglalkozásokon a tanulási folyamat tervezését.

5. Ismerkedjenek meg a gyermek korosztályok iskolán kívüli foglalkoztatásának formáival és lehetőségeivel, az ezzel összefüggő *szervezési* feladatokkal. Kapjanak áttekintő képet az iskolai testnevelés és sport szervezésének feladatairól, az ifjúsági szervezetek sportmozgalmáról. Ismerjék meg a kü-

lönböző társadalmi szervek sportmunkáját, azok sportkapcsolatait, a sportegyesületi felkészítést, az utánpótlás nevelését.

6. Kapjanak lehetőséget a tanulók arra, hogy alapvető *tapasztalatokat* szerezzenek a gyermekekkel összefüggő nevelőmunka és a testnevelés-sport foglalkoztatás sajátos módszereiről, alakuljon ki bennük érzék az nevelő-oktató tevékenység eredményességének megítélésére. Gyűjtsenek minél több tapasztalatot a sportszervezés különböző területein, elsősorban a tanórai testnevelés, az iskolás tömegsport, a napközis és úttörőtábor sporttevékenységének *gyakorlatából.*

7. Tanulmányaik és a gyakorlati munkában való részvételük együttesen járuljon hozzá a gyermekek játék- és sporttevékenysége, az alapfokú sportszervezői munka, a pedagógusi, edzői *életpálya iránti érdeklődés* kialakulásához.

II. Tantárgyak, tárgykörök

A képzés általános elméleti tárgykörökből (általános pedagógiai ismeretek, általános játék- és sportismeretek, sportélettan és sportegészségtan), *szakmai* elméleti tárgykörökből (sportszervezési ismeretek, tantárgyi és sportpedagógia) és *gyakorlati* jellegű tárgyakból (tanítási és szervezési gyakorlatok, nyári gyakorlat) áll.

1. Általános játék- és sportismeret

Magába foglalja a sporttal, az iskolai testneveléssel és a diáksporttal összefüggő alapismereteket (pl. a sporttevékenység formái, szervezeti keretei, tanóra, versenyrendszerek stb.). Tartalmazza a különböző játékok és sportágak leírását, szabályait, oktatásuk legfontosabb módszertani elveit. Összefoglaló és átfogó képet ad a fiataloknak a sport és a társadalom összefüggéseiről, a sportpolitikáról.

Ezen a témakörön belül kell megismertetni a tanulókat a játéktevékenység fejlődésével, a gyermeki játékok jelentőségével és különböző formáival.

Óraszám a 3 félév alatt 56 óra.

2. Sportszervezési ismeretek, sportszervezési és vezetési gyakorlat

Mivel az a tanuló, aki a testnevelési és sportszervezési ismeretek tantárgyból eredményes záróvizsgát tett, *alapfokú sportszervezői bizonyítványt* szerez, megnövekedett a sportszervezői ismeretek jelentősége. Ez ugyanis olyan munkakör betöltésére is jogosít, amely a sportmozgalom s nem az oktatásügy területére esik. Ezért fordít a tanterv viszonylagosan nagy figyelmet a testnevelési és sportmozgalom tárgykörére, szervezeti rendszerére és a sportszervezés módszereire.

Fontos, hogy általában ismerjék meg a tanulók azokat a lehetőségeket, amelyekkel egyes, nagyobb tömegeket megmozgató események, versenyek, vetélkedők szervezhetők, lebonyolíthatók. Jussanak el arra a fokra, hogy „gyakorlatvezetőként" képesek legyenek tanfolyamok, foglalkozások levezetésére, fiatalok számára egy-egy sportágban edzések levezetésére. Ennek szempontjait elsősorban a 2 hetes sportszervezési és -vezetési gyakorlat összeállításánál kell figyelembe venni. Lehetővé kell tenni, hogy a tanulók az elméletben tanultakat a gyakorlati munkában alkalmazzák (a program összeállításától a lebonyolításon keresztül az értékelésig).

Óraszám 28 óra+2 hét nyári gyakorlat.

3. Általános pedagógiai ismeretek

Ebben a tantárgyban ismerkednek meg a tanítványok azokkal az általános neveléselméleti fogalmakkal, szabályokkal, törvényszerűségekkel és módszertani alapelvekkel, amelyek az iskolai és iskolán kívüli foglalkozások vezetésében nélkülözhetetlenek: nevelés-oktatás; a nevelés mint személyiségfejlesztés; a nevelés területei; az oktatás főbb szakaszai; pedagógiai eljárások stb.

Fontos, hogy ezeket az ismereteket a tanulók elsősorban a pedagógiai gyakorlat szempontjából, s ne csupán teoretikus jelentőségükben sajátítsák el. Ismerjék fel a gyermekekkel való foglalkozás felelősségét, és tudásuk birtokában váljanak képessé arra, hogy jelentős hibák nélkül tervezzék és szervezzék a gyermekek testnevelési és sportfoglalkozásait.

Ismerjék a nevelés lehetőségét és jelentőségét a személyiségfejlesztésben, legyenek képesek felismerni a pedagógiai-edzői tevékenység és a szervezés jellegzetes szakaszaiban a nevelési-képzési főfeladatok megoldását.

Óraszám 2 félévben 47 óra.

4. Tantárgyi és sportpedagógia

A fakultatív képzés keretén belül csak szerény szakpedagógiai felkészítés valósítható meg. Mégis nagyon fontos, hogy a gyakorlati munka szempontjából nélkülözhetetlen ismeretek birtokába jussanak a tanulók. Kapjanak viszonylag pontos áttekintést valamennyi fontosabb játékrók, sportágról, a mozgások oktatásának és felhasználásának legfontosabb módszereiről.

A tantárgypedagógiában ismerkednek meg a tanulók az iskolai testnevelés és a diáksport dokumentumainak tartalmával, a gyermekkorra jellemző és alkalmazható mozgásanyaggal. Kiemelt jelentősége van a *bemelegítéssel* összefüggő ismereteknek, a *képességfejlesztés* feladatainak és lehetőségeinek, a mozgáskészségek *oktatásának*, valamint a *tervezési* kérdéseknek (tanmenet, edzésterv, órateriv stb.).

Fontos, hogy a *tanítási, pedagógiai gyakorlatok* a fenti tárgykörökkel a lehető legszorosabb összhangban legyenek. A tanítási gyakorlatok először óralátogatásokat, majd részt tanításokat jelentenek, ez utóbbiakat célszerű gimnasztikai gyakorlatokkal kezdeni. A pedagógiai gyakorlat legfontosabb eleme nem a gyerekekkel való foglalkozás megfigyelése, az ott dolgozó pedagógus vagy sportszervező segítése, hanem éppen a különböző korú gyermekek szervezésével, irányításával kapcsolatos tapasztalatok gyűjtése. Csak az aktív közreműködés révén válhat világossá a foglalkozások nehézsége és az elért sikerek öröme is.

III. A tanterv tanításának néhány módszertani elve. A képzés gyakorlatias irányultsága

Az elméleti tárgykörök anyagánál már utaltunk arra, hogy ezekben is a gyakorlati munkára való felkészítés szempontja dominál. A gyakorlatiasság azonban nem értelmezhető leszűkített prakticizmusként. Arra kell törekedni, hogy a tanulók ismerjenek meg ugyan sémákat, de sajátítsák el e sémák rugalmas kezelését. A foglalkozások mozgásos jellege megkívánja pl., hogy a tanulók szervezete elő legyen készítve a nagyobb erőkifejtésekre. A bemelegítéssel kapcsolatos séma azonban semmiképpen sem vezethet órarészek mechanikus megkülönböztetéséhez. Nagyon fontos — éppen a gyermekkorban —, hogy a foglalkozások olyan fiziológiai terhelést biztosítsanak a gyermekeknek, amely kiváltja az izomrendszer, a keringési és légzési rendszer alkalmazkodását. Ennek mégsem szabad a motiváció, a tanulók aktivizálásának háttérbe szorításához vezetnie.

Arra kell tehát törekedni a képzés során, hogy jól megértett, alkalmazható *alapelveket*, jó értelemben felfogott, *rugalmas sémákat* kapjanak a tanulók, hogy képesekké váljanak viszonylag alacsony hibaszázalékkal ellátni a 6—14 éves korú fiatalokkal való testnevelési, játék- és sportfoglalkozások feladatát.

A tantárgyak és a tárgykörök közötti kapcsolat

A képzés számára rendelkezésre álló időkeretben a szükséges elméleti és gyakorlati ismeretek feldolgozása csak akkor lehet eredményes, ha magasfokú koncentráció valósul meg. Ezért minden esetben figyelembe kell venni azokat az ismereteket, amelyeket a gimnáziumi *közismereti tantárgyak* keretében tanultak a tanulók. Minden bizonnyal elkerülhetetlen lesz a már korábban vagy párhuzamosan tanultak felidézése a fakultatív tantárgyak között elsősorban a biológiában és a testnevelésben. A tanulók tankönyvei sem tudják minden esetben megkerülni azt, hogy ismételjenek olyan törvényszerűségeket, amelyeket a tanulók a közismereti tantárgyak keretében már tanultak. Minden körülmények között el kell azonban kerülni az „újratanítást", és a rendelkezésre álló időt elsősorban az ismeretek továbbfejlesztésére kell felhasználni.

Az általános iskolai dokumentumokkal való összhang biztosítása

A fakultatív képzés eredményes megvalósítása megkívánja, hogy a tanulók megismer-

kedjenek az *iskolai nevelés és oktatás* tartalmát meghatározó dokumentumokkal. A képzésre fordítható idő optimális kihasználása is, de a képzés gyakorlati irányultsága is nélkülözhetetlenné teszi, hogy a képzésbe szervesen beépüljön a dokumentumokkal való megismerkedés. Erre a célra a tanterv külön órakeretet is előirányoz. Ez az órakeret elegendő arra, hogy a dokumentumokat összefüggéseikben ismertessük meg a tanulókkal, de az egyes dokumentumok olyan értelmezésére kevés, hogy jövendő gyakorlati munkájuk irányítójává is váljék. Ezt akkor lehet biztosítani, ha a dokumentumok megismerése a képzés minden szakaszában helyet kap. Az *Alapelvek* értelemszerűen az általános pedagógia tárgykörében dolgozhatók fel eredményesen. *A tanítási órán és az iskolán kívüli nevelés terve* több témakörbe beépítve értelmezhető természetes összefüggésekben. A testnevelés tantervet pedig az egész képzés középpontjába kell állítani.

A tanulók pedagógiai érzékenységének alakítása

A képzés során a tanulók sok olyan pedagógiai ismeretet sajátítanak el, amely nélkülözhetetlen a *nevelői munkához*. A képzésnek fontos oldala azonban az, hogy a tanulókban olyan érzékenység alakuljon ki, mely képessé teszi őket arra, hogy felfogják, helyesen értelmezzék a gyerekek viselkedését, reagálását, az általános iskolai nevelés céljából kiindulva értékelni tudják a tanulók fejlődését; általában észrevegyék a pedagógiai problémákat. Kívánatos, hogy erősödjön meg a tanulókban a gyermekek bevonásának, aktivizálásának a készsége. Akár oktatási, akár szervezési feladatokat oldanak majd meg tanulmányaik befejezése után, érezzék munkájuk, tevékenységük fontosságát és jelentőségét.

A középkori testnevelés világa

BELLÉR GÁBOR

Korunk testnevelése leginkább a klasszikus görög korra üt, nem csupán tartalmát, hanem még megjelenési formáit, szakkifejezéseit tekintve is. Ezért a mi számunkra közvetlenül csak az ókori görög sportélet érthető. Más korok testnevelésének megértéséhez történeti magyarázatra van szükségünk. Vonatkozik ez elsősorban a „sötét"-nek nevezett középkor testnevelésére, amelynek éppen olyan kevés elismerésben volt része, akárcsak a középkor kultúrájának vagy akár magának az egész történelmi korszaknak. Ma már tudjuk, hogy a középkor, vagyis a hűbéri-jobbágytartó rendszer az emberi társadalom fejlődésének nagy haladó szakasza, amely megvetette az alapjait egész modern civilizációnknak. Megérdemli a figyelmet testnevelése is, amely úgyszólván a nulla pontról indult, és néhány évszázad alatt mégis eljutott a reneszánsz magasába, ahonnan már a görög-római testnevelésre nyílt kilátás. A továbbiakban a középkori testnevelés történetének korai (V—X. század) és virágzó szakaszát (XI—XV. század) tekintjük át egészen a reneszánszig.

Aszketikus-szerzetesi életeszmény és testnevelés

A korai középkort a természeti gazdálkodás és a feudális függési viszony kialakulása jellemzi. Világnézetét az egyházi ideológia rendíthetetlen uralma, az aszketikus-szerzetesi életeszmény szabta meg. Az antikvitásban a görög „aszkézis" szó még a testgyakorlási próbát jelentette, az „aszkhetész" pedig a verseny győztesét. A középkorban viszont az „aszkézis" már a bűnös világ, a gonosz test megvetésével, legyőzésével egyértelmű. Ezt az életeszményt dicsőítették a kora középkor jellegzetes irodalmi alkotásai, a prédikációk, példabeszédek, himnu-

szok, legendák, mint pl. Barlám és Jozafát legendája, tulajdonképpen Buddha megtérésének keresztény változata. A legenda szerint a világ nyomorúságaitól elzártan nevelkedő Jozafát királyfi egyszer kijutott a városba, és ott — minden óvintézkedés ellenére — találkozott az emberi nyomorúság megtestesítőivel, egy vak koldussal, egy aggastyánnal, sőt egy halottat is látott. Rádöbbent, hogy ez a sors vár őrá is. Barlámnak, az öreg remetének tanácsára otthagyta tehát a fényes királyságot, és maga is remeteségbe vonult. Az ilyen történetek sötétnek és riasztónak festették a földi életet, eltakarták az ember elől a földi élet szépségeit, és világmegvetésre, a feudális rendbe való beilleszkedésre, a túlvilági boldogság tétlen várására intettek.

Az aszketikus-szerzetesi életeszmény nem kedvezett a testnevelésnek. Az egyház által szervezett és irányított oktatás — beleértve a „hét szabad művészet" (grammatika, dialektika, retorika, arithmetika, geometria, asztronómia, muzsika) oktatását is — egyoldalúan elméleti érdeklődésű volt, és nem törődött a testkultúrával, a higiéniai neveléssel. Nemcsak a primitív társadalom — testnevelési feladatokat is tartalmazó — beavatási szokásaival szakított, hanem az antik nevelési elvekkel is, amelyek a testi és lelki képességek harmonikus fejlesztésén alapultak, és amelyeket az I—II. században élt nagy római szatíraköltő, Juvenalis így fejezett ki: „ép testben legyen ép lélek...!" Ezzel szemben a kora középkor a II—III. századi egyházi íróval, Tertullianusszal tartott, akinek szemében a testgyakorlás — az ördög műve. A gyermekkorról mint külön életkori fejlődési szakaszról sem vettek jó ideig tudomást, és a gyermeket — ezt még ábrázolásaikban is kifejezésre juttatták — afféle kis felnőttnek tekintették. A gyermeki fejlődéshez nélkülözhetetlen mozgásos játékok szerepét nem ismerték fel, sőt azokat, minthogy elvonták a gyermek figyelmét az elmélkedésről, egyenesen bűnre vezető alkalomnak tekintették, és általában az iskolából is kitiltották. A középkor kisgyermekei csak kivételes kegyként játszhattak az iskolában. Ekkehard, Sant Gallen-i német krónikás jegyezte fel azt a kedves történetet, hogy mikor Konrád német király 913-ban meglátogatta a kolostort, meg akart győződni a kis iskolásgyermekek fegyelméről. Ezért egy almát dobott közéjük. A kisgyermekek közül azonban senki sem kapott a kívánatos gyümölcs után. A király erre — jutalomból — három játszó napot engedélyezett a gyermekeknek „akkorra és a jövőre is". Ezeken a szabadnapokon aztán — mint Notker Labeotól tudjuk — testgyakorlatis végeztek a tanulók: versenyt futottak, birkóztak, célba dobtak. Egy másik kolostor tanítójáról pedig azt jegyezték fel, hogy lovaglás közben tanította tanítványát.

A korai középkor testgyakorlása

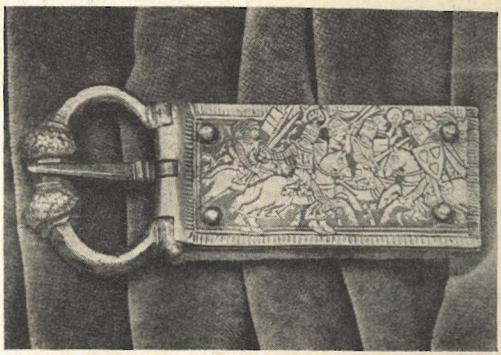
Az egyháznak testnevelésellenes álláspontja — mint a fenti példákból is kitűnik —, még az iskolában sem érvényesült maradéktalanul; az iskolán kívüli életben pedig már eleve kudarcra volt kárhoztatva. Az egyház, hacsak nem akarta teljesen eljátszani az újonnan megtérített népek bizalmát, nem szállhatott mereven szembe a testkultúra olyan népszerű formáival, mint a germánok tavaszünnepi vetélkedője, a normannok évszakhoz kötött párviadala, az írek sportjátékai (Tailte Games), legföljebb igyekezett „megkeresztelni", vagyis a kereszténység számára ártalmatlanná tenni őket. Ugyancsak nem tilalmazhatta — márcsak saját maga érdekében sem — a harcra való felkészítést szolgáló testgyakorlást. Ennek fontossága a nehéz páncélos lovagi fegyvernem VIII. századi elterjedésétől kezdve egyre növekedett. A kifejező mozgások közül is egyedül a pantomimet üldözte következetesen. A táncokat nemcsakhogy megtűrte, hanem — ószövetsé-

gi példát, a frigyszekrény előtt táncot lejtő Dávid király példáját követve — még egyházi szertartásokban is helyet adott nekik. Csupán az időnként elharapódzó és aggasztó méreteket öltő táncőrület ellen emelte fel szavát. Hasonlóképp ítélte meg az egyház a mozgásos játékokat és a vadászatot is.

A XI. századra teljes mértékben kibontakoznak a feudális társadalomnak új, a korábbi társadalomnál fejlettebb termelőerői. Ezek teszik a XI—XV. század közti időszakot a középkor virágkorává. A mezőgazdaság és a falusi ipar fejlődése folytán kialakulnak a túlnyomóan ipart és kereskedelmet űző városok, mint Engels nevezte: a középkor legszebb virágai. Az árutermelés egyre sűrűsödő szálai összefűzik az azonos érdekű, jogállású és szervezetű társadalmi csoportokat, az ún. rendeket: a papságot, a nemességet és a polgárságot. Bár a parasztság nem jut be a rendi szervezet sáncaiba, mégis jelentős mértékben javul a helyzete az egységes szabad költözködésű jobbágyság kialakulásával.

A lovagi életeszmény és a testkultúra

Az egyszerű árutermelést megteremtő, a városokat és rendeket létrehozó virágzó középkorban alapvetően megváltozott a testnevelés helyzete. Bár az egyház maga változatlanul kitart az aszketikus-szerzetesi életeszmény mellett, azt már nem tudja megakadályozni, hogy a papi rend mellett más rendek is meg ne fogalmazzák a maguk életérdekeit kifejező eszményeiket. A birtokos nemesség, a lovagság életének középpontjában már nem az imádság és a munka áll, („Imádkozzál és dolgozzál!" — vallották hittel a bencés szerzetesek) hanem a harc, a vadászat, az udvari élet, a kaland és a legszebb kaland, a szerelem. Ezek elsősorban nem elméleti képzettséget, hanem gyakorlati ügyességet, fizikai erőt, állóképességet kívántak meg a lovagtól. Az egyház „hét szabad művészete" helyébe tehát a „hét lovagi készség" kerül: a lovaglás, az úszás, a nyilazás, a vívás, a vadászat, az ostáblázás vagy sakkozás és a verselés. Tudomány egyiknek elsajátításához sem kellett, még az utolsó kettőéhez sem. Ügyes sakkozó lehetett valaki komolyabb számtani tudás nélkül is. A versmondó ifjú pedig rendszerint mások verseit adta elő valamilyen húros hangszer kíséretében. Vagy ha maga foglalta versbe érzelmeit, ezt poétikai ismeretek elsajátítása nélkül is megtehette. Még az írás-olvasás elsajátítása sem volt kötelező a lovag számára. Ismerünk olyan középkori lovagi költőket, akik tollba mondták verseiket, mert nem tudtak írni. Ilyen volt a híres Wolfram von Eschenbach és Ulrich von Liechtenstein. Viszont Heinrich von Veldeke és Hartmann von Aue már tudományosan, iskolázott emberek voltak.



A lovagi nevelés már kora gyermekkorban megkezdődött. 7-től 14 éves koráig apródként szolgált a lovagi sarjadék valamelyik udvarban. A várúrnő és az udvarhölgyek szolgálatára volt beosztva, hogy körükben elsajátíthassa az engedelmességet, az illemet és a feudális értelemben vett „jó" erkölcsöt. Egyidejűleg megszerezte a korához mért lovagi készségeket is. Szellemi téren el kellett sajátítania a hitelveket, meg kellett ismerkednie a lovagi irodalom alkotásaival, a hőstetteket és kalandokat sugalló hősénekekkel, lovagi eposzokkal, az egyéni szerelmet megszólaltató trubadúrénekekkel, a politikai vagy erkölcsi témájú lovagi versekkel (sirventes). 14 éves korában az apródból fegyverhordozó lett ura mellett, és szolgált újabb 7 évig. Ezalatt megtanulta a fegyverforgatás különböző nemeit, a lovagi torna szabályait, a vadászat fortélyait. Ez az időszak döntő volt erkölcsi nevelése szempontjából is. Az apród állandóan lovasok közt forgolódva az ő élő példájukból tanulta meg a három fő lovagi erényt: az Isten szolgálatát (Gottesdienst), vagyis a hit és az egyház feltétlen védelmét mindenkivel, de főleg a hitetlenekkel szemben (keresztes hadjáratok), a hű-

bérúr törhetetlen hűségű szolgálatát (Herrendienst) és a nők, árvák, gyermekek, általában a gyengébbek oltalmazását (Frauendienst). Ehhez járult negyedik erényként az adott szó szentsége. Mindezek együttesen alkották a lovagi becsületet. 21 éves korában már általában alkalmasnak találták az ifjút a lovagi erények sikeres gyakorlására. Elkövetkezett a lovaggá avatás ünnepélyes szertartása. Ennek főbb mozzanatai a következők voltak: a fürdő, az éjszakai virrasztás, a szentmisehallgatás, a fegyverek megáldása, a sarkantyúk felkötése, a páncéling feladása, a sisak feltétele, a kard felcsatolása, a lovaggá ütés és a lovagi tornában való jártasság bemutatása. A felavatott lovagnak fogadalmat kellett tennie, hogy ezentúl egész életét a hit, jog és igazság eszméinek szenteli.

A lovagi társadalom életének leglátványosabb, legszínpompásabb eseményei a lovagi tornák voltak. Ezek a XII. századtól jöttek divatba. A lovagok páros (tjost) vagy tömegküzdelemben (buhurt) mérték össze fegyvereiket. Tompa, vagy éles hegyű lándzsával igyekeztek kivetni ellenfelüket a nyeregből. Ha az illető még ezután sem vált harcképtelenné, lóról leszállva, gyalogszerrel, lándzsával, karddal, tőrrel döntötték el a küzdelmet. A vesztes a győztes foglya lett, lova, fegyverzete az ő zsákmánya. A fogoly nagy váltságdíjjal válthatta meg szabadságát, hacsak a nagylelkű győztes — hírneve öregbítésére — el nem engedte ezt neki.

A már említett német lovagköltő, Ulrich von Liechtenstein szemléletes és helyenként naiv bájú leírást ad az 1224. május 13-án Freisingben rendezett lovagi torna eseményeiről: „Negyven vagy még ennél is több küzdőteret állítottak fel, ezeken sok lovag szenvedett meg a dicsőségért. A viadalok egész napon át tartottak... lovagi szokás szerint páros viadalon mérték össze erejüket, gyakran olyan lendülettel csaptak össze, hogy mindketten lezuhantak a lóról, és eszméletlenül terültek el a földön... A földet szétszórt lándzsaszilánkok lepték el, sok lovag megsérült, egyesek olyan súlyosan, hogy rettegve várták a fájdalmas éjszakát. A nap leszállt, eljött az éj, enyhülést hozva a sok fáradt embernek."

A lovagi becsületnek az erkölcsi kódex szerint tisztának és mocsoktalannak kellett lennie, mint a kristálynak és szilárdnak, mint a kősziklának. Ez az ideális lovagtípus jelenik meg a lovagi eposzokban, így pl. a francia Roland-dalban. Csábító a kérdés: valóban ilyen volt a középkori lovag? E kérdésre hiteles választ adnak a politikai vagy erkölcsi témájú lovagi versek (sirventes). A műfaj egyik legkiemelkedőbb képviselőjének, Bertran de Bornnak verseiből megismerhetjük — a Roland-dal idealizált lovagtípusával szemben — a feudális anarchia nyers, erőszakos, vérengző lovagját, akinek legfőbb öröme a háború, gyilkolás, pusztítás. A lovagköltőt Dante azzal büntette az Isteni színjáték első részében, a Pokolban, hogy fejét törzsétől elszakítva lámpásként kell cipelnie, annak kifejezésére, hogy életében viszályt szított olyanok közt, akiket a természet is egynek teremtett.

Hús, bor, ágy — szót sem érdemel
ahhoz, mit vagyok ízlelő,
midőn egy „hajrá!" felrepül,
s üres nyereggel szökdelő
ló nyerít a cserében,
és „jaj, segítség!" bőg a száj,
és hull vezér, hull rá a nyáj,
s a holtakat szemlélem,
ahogy bordájukból kiáll
kettétört zászlós kopjaszál.

A lovagi eszmét azonban nemcsak a nyers és kíméletlenül erőszakos rablólovag csúfolta meg, hanem az elpuhult, haszonleső, dicsekvő „lézengő ritter" is. Róla a XIV. században élt, Nagy Lajos király udvarában is megfordult német lovagköltő, Peter Suchenwirt fest jellemző képet. Ő többek közt azért becsüli olyan nagyra a magyar lovagkirályt, mert tapasztalásból tudja, hogy nagyon megfogyatkozott már az igazi vitézek száma, és sok becstelen lovag jár-kel a világban, aki csak a jó asztalt szereti, úton-útfélen rágalmazza a hölgyeket, és nyakra-főre dicsekszik. Ez a hitvány lovag felcicomázva, de elpuhult gyengeséggel jelenik meg a lovagi tornákon és játékokon. Lándzsát nemigen tör. Ha valaki komolyan meg akar küzdeni vele, elejti lándzsáját, mert attól fél, hogy kivetik nyergéből. Az ő dárdalökésétől nem rendül meg a ló, mert nincsen erő karjaiban. Mit neki a vitézi hír? Bajjal, sebbel jár az! Ő viszont minden lovagi tornáról ép bőrrel tér haza.

A polgári életeszmény és a sport

Ha az egyházi tudományosságnak már a lovag sem vehette hasznát, még kevesebbre ment vele az ipart és kereskedelmet űző polgár, akinek elsősorban szakmai ismeretekre volt szüksége. Ezt kapta meg a céhrendszer keretében, amely nem csupán a konkurrencia elleni harc fegyvere volt, hanem egyben érdekvédelmi, szociális és nem utolsósorban oktatási-nevelési intézmény is. A céhekben természetesen nem a „hét szabad művészetet" vagy a „hét lovagi készséget" tanították, hanem a „hét mechanikai mesterséget". Ezek a következő, nagyon is összetett szakmákat foglalták magukba: gyapjúfeldolgozás, ipar, hajózás, mezőgazdaság, vadászat, gyógyszer, színészet. Az ipari és kereskedelmi tevékenységhez szükséges tudást és felkészültséget éppen úgy csak fokozatosan, meghatározott időtartam alatt és szigorú próbatétel alapján lehetett megszerezni, mint a lovagi készségeket vagy a papi méltóságot. Az inast csak akkor szabadították fel legénnyé (segéddé), ha inaséveit (amelyeknek száma céhenként változott) egy mester vezetése alatt pontosan kitöltötte, és mesterségbeli jártasságának bizonyságát adta. A legényből is csak úgy lehetett mester, ha hosszabb gyakorlat után (amelyet sokszor vándorlással is gyarapított) mesterremeket tudott készíteni, és ezt a céh nyilvánosságával el tudta fogadtatni. A mestertől nem csupán a mesterségbeli oktatást várták el, hanem a rábízott fiatalok erkölcsi nevelését is. A mesterré való felszabadítás éppen úgy esküvel járt, mint a lovaggá ütés, vagy a pappá szentelés. Megsértése az illető rendből való kirekesztést, vagy még súlyosabb büntetést vont maga után. Később a céhek céhiskolákat, a kereskedők testületi iskolákat hoztak létre, amelyek összeolvadtak a városi önkormányzat által fenntartott gyakorlati irányú városi iskolákkal.

A városi önkormányzatért a feudális urak ellen vívott harc, a kommunamozgalom a polgárságot is rászorította a fegyverforgatásra. A fejlett nyugat-, sőt a kevésbé fejlett kelet-európai városokban is egyre-másra alakulnak íjásztársaságok és vívóiskolák. Ezek kapitányaik vezetésével meghatározott napokon gyakorlatoznak, és alkalomadtán a szomszéd városok és falvak íjászaival és vívóival is összemérik erejüket. A legyőzhetetlen íjász hírében álló Robin Hood és Tell Vilmos legendás alakjaiban a feudális nemességen felülkerekedni akaró polgárság győzelmi vágya öltött testet, még akkor is, ha Tell Vilmos nem is létezett. (A „Tell" név meggondolatlan, hebehurgya jelentése nemesi gúnynévre utal, amelyet azonban a polgár büszkén vállalt.) Más városok az ökölvívást, birkózást kultiválták. Mindezek egyesültek a teljesen kötetlen, inkább tömegverekedéshez hasonlító „elmorá"-ban, majd a szabályokhoz kötött — szárazföldi és vízi — „pugna"-ban, amelyek már valóságos hadgyakorlatok voltak. A harci tevékenységgel

szemben már a munkatevékenységhez kapcsolódtak olyan testnevelési ágak, mint a sófőzők, az ún. hallórok evező, úszó, vízbe ugró versenyei, továbbá az egyes foglalkozási ágakat megjelenítő táncok. Különböző ősi termékenységi rítusok éltek tovább keresztény mezben a Róma városában és környékén meghonosodott testacco nevű hegyi versenyekben. Hagyományos műsorában négy futószám, rúdugrás (távolba), birkózás és különféle állatfuttatás szerepelt. Az ókori eredetű állatviadal látványosságai folytatódtak a spanyol és dél-francia városok bikaviadalaiban. A polgárság lefojtott szenvedélyei és feltörő életöröme leginkább a gyakran szélsőséges formákat öltő labdajátékokban és táncokban mutatkozott meg. Hogy a labdarúgó szenvedély már a középkortól sem volt idegen, bizonyítja az 1530 farsangján Firenzében megtartott labdarúgó-mérkőzés. A Medicieket elűző város a Medici családból származó VII. Kelemen pápa ostroma alatt, szakadatlan ágyútűzben is megtartotta hagyományos mérkőzését a fehérek és a kékek csapata között, bár az ellenség a labdarúgópályát is megcélozta, és az ágyúgolyók ott

repültek el a labdarúgók feje fölött. A játék ennek ellenére — mintha mi sem történt volna — folytatódott.

A paraszti testkultúra

A parasztság felemelkedése, az egységes szabad költözködésű jobbágyság kialakulása megteremti a sajátos paraszti, illetve mezővárosi testkultúrát. Ez ösztönszerűen is a test erősítését, ruganyosságát, gyorsaságát, lendületét szolgálja. A küzdő jellegű vetélkedésformák közé sorolhatjuk a nyugat-európai falvakban általánosan elterjedt birkózó és botvívó szokásokat. Ezek különösen a parasztok fegyverviselésének eltiltása után emelkedtek jelentőségre. A Robin Hood-monda valamennyi feldolgozásában szerepel a botvívó hős alakja. A népmesék és népmondák számos más küzdővetélkedő emlékét is őrzik. Ezek mellett a Német-Római

Birodalom területén főként a lovasversenyek, az ugró-, futó-, dobó-, karika- és csigajátékok terjedtek el. E sportok emlékét őrzi a német lovagi eposz, a Nibelung-ének egyik hősnőjének, Brunhildának alakjában és sorsában:

Kinek szépsége ritka, ereje szertelen,
Hőssel kopját hajítja szerelmi versenyen.
Követ nagy messzi dobja, s ugrik tovább maga,
Kezét akárki kérte, meg kell annak
Három játékot állni s megnyerni mind elébb.
Ha egyet elveszít, avval veszti fejét.

A helyi viszonyoknak megfelelően jelennek meg Németországban a koszorús lovasversenyek, Skandináviában a síelés, Németalföldön a gólyalábon járás és a korcsolyázás, Írországban és Skóciában a cölöphajítás mellett a kalapácsvetés, Baszk földön a pelóta, Svájcban és a Balkánon a kődobás és Európa valamennyi területén a vadászat.

A németalföldi nép korcsolyázó szenvedélye nem kerülte el a XVII. század elején Hollandiában járt magyar tanító, Szepsi Csombor Márton figyelmét sem. Ő már korcsolyaversenyekről tudósít: „Esztendőnként egyszer télben harmadnap alatt az egész ország szokása szerint pályafutásnak okáért bizonyos jutalom alatt a leányok az ő idejek szerint való hozzá hasonló ifjú legényeket az tengerre kihíjják, az leány az férfiúnak, az férfiú az leánynak lábára felköti a csontból vagy csak fából csinált csuszkondot: de ez nem így vagyon, mint itt Magyarországban láttam, hogy egy nagy vassal megszegzett bot volt kezében az jégen járónak hanem szintén csak lábainak mesterségesen való félretaszítása által, felhányása és mozgatása által, az egész nép láttára elindulnak, és oly sebességgel mennek, hogy az ég alatt nincs oly ló, ki velek elérkeznék." Szavaiból kiderül, hogy ebben az időben már Magyarországon is kedvelt népi sport volt a kor-

csolyázás. Nálunk azonban hosszú bot segítségével taszították magukat előre a „jégenjárók", vagyis a korcsolyázók.

A paraszti testgyakorlás a mezőgazdasági munkák szüneteihez, a nagy vallási ünnepekhez, búcsúkhoz, lakodalmakhoz kötődött. Legszabadabb megjelenési formái a táncok voltak, amelyeket az egyház igyekezett fényes liturgiájába beilleszteni és megszelidíteni. De ez csak részben sikerült. Háború, dögvész és más természeti csapások idején ekszatikus táncőrület kerítette hatalmába a kétségbeesett tömegeket. A tánc mellett a parasztság körében rendkívül népszerűek voltak a különböző labdajátékok. A „tömegfutball", illetve a „határlabdázás" eredetileg rontásűző mágia volt: a rontásból származó veszedelmeket rugdalták ki bőrbatyuba, labdába gyömöszölve a faluból. Hasonló eredetű az Indiából származó métázás is. A játék szerint a feladott labdát a kezdő játékosnak el kell ütnie, társainak pedig a röpték időszakát kihasználva végig kell futniok a „házak" közti veszélyzónákat, és minél több labdát kell felkapniok.

A XIV—XVI. században egész Európán végigviharzó parasztháborúk paraszti munkaeszközökből alakított fegyverekkel, a paraszti testedzésre alapozott taktikával küzdöttek a feudális haderők ellen, és azok méltó ellenfeleinek bizonyultak.

Összegzés

A korai és a virágzó középkor testnevelése — mint láttuk — minden tekintetben más volt, mint akár korunké, akár a görögrómai ókoré. Ha szimbólumokban akarjuk kifejezni magunkat: a lovagi tornák bizony semmiben sem hasonlítottak az olimpiai játékokhoz! Magát a testnevelést azonban mégsem lehet elvitatni a középkortól. Bár a lovagjáték nem az életerő spontán megnyilvánulása és szabad gyakorlása, hanem a hűbérurak szűk csoportjának háborús célokat szolgáló hadijátéka, mégsem hiányzik belőle a sportnak az a lényeges eleme, amely a nyers erőkifejtést igazságos mérkőzéssé igyekszik átalakítani, amelyben ember áll szemben emberrel, akik jól ismert szabályok szerint, pártatlan bírák előtt mérik össze erejüket. Ugyanezek a jellemvonások még erőteljesebben kiütköznek a tömegeket megmozgató polgári és paraszti versenyeken, testgyakorláson, amelyek végül is kiszorították az arisztokratikus lovagjátékokat, és előkérzítették az újkor demokratikus lövész- és tornaegyleteit és a legújabb kor népi tömegsportját. Amint tehát a középkor nem „sötét", nem az testnevelése sem; csak éppen más színű, mint a többi koré!

IRODALOM

Finácz Ernő: A középkori nevelés története. 2. kiad. Bp., 1926.

Medinszkij: A nevelés története. Bp., 1951.

Földes Éva: A sport történetéből. Bp., 1959.

Bély Miklós: Testneveléstörténet. Kézirat. Bp., 1956.

Kun László: Egyetemes testnevelés- és sporttörténet. Bp., 1978.

Siklóssy László: A magyar sport ezer éve. I. Bp., 1927.

Földes Éva—Kun László—Kutassi László: A magyar testnevelés és sport története. Bp., 1977.

Makkai László: A gyermek a középkorban. História, 1979/2. 3—4.

Rázsó Gyula: A lovagi torna. História, 1980. Olimpiai és sporttörténeti különkiadás. 22.

Képjegyzék

(1) Iskolai csendélet a középkorban. (Akárcsak ma!)

(2) Lovagi torna ábrázolása a kígyóspusztai (Békés megye) arany, niellóval díszített övcsaton. A hosszú lemezen jellegzetes lovagi csatajelenetet látunk. A lovon ülő harcosok fegyvere, páncélzata, lovaik vértje a XIII. század második felének jellemző viseletét mutatja.

(3) Városi polgárok májusi lövészünnepélyét ábrázoló rajz a XVI. századból.

(4) Holland parasztleányok korcsolyaversenye. (XVII. századi metszet)

(5) A legkedveltebb népi testgyakorlatok. (A XV. századi Luzerni krónikából)

Terhelésszabályozás az iskolai testnevelésben

PÓTZYNÉ KERESZTESI KATALIN

A terhelés tervezése és szabályozása bonyolult feladat a testnevelésben. A személyiség sokoldalú és harmonikus képzésének szempontjából a kérdés egyre nagyobb jelentőséget nyer.

A testnevelésben a követelmények terhelés formájában úgy valósulnak meg, hogy fejlesztő hatásuk legyen. Ez a folyamat a gyakorlás bizonyos pedagógiai és pszichológiai-didaktikai-metodikai formái által tervezhetők és szabályozhatók.

Az oktatás követelményei a tanulóra mint egészre hatnak. A testnevelés követelményei nemcsak fizikai, hanem pszichikai terhelést is jelentenek, amelyeket a tanulónak át kell élnie és tevékenységében pozitív értelemben kell feldolgoznia.

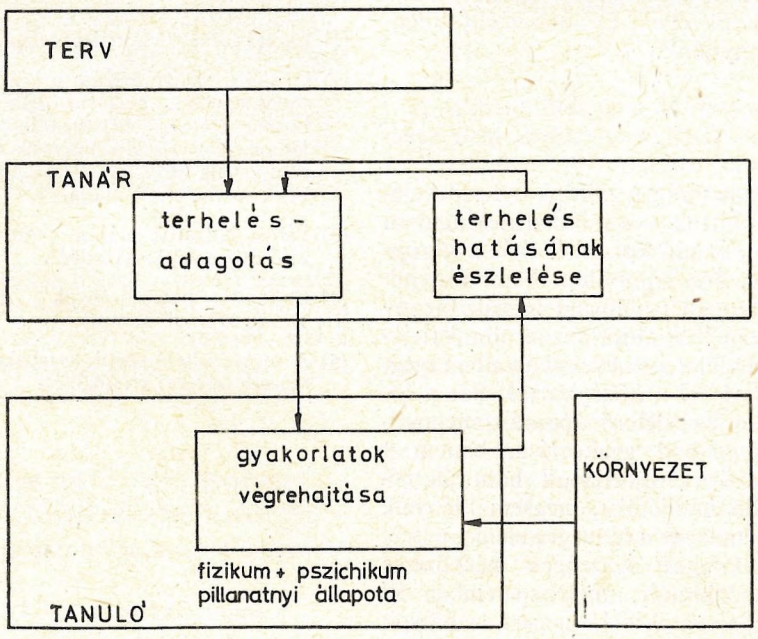
Tudjuk, hogy közben differenciált pszichofizikai, valamint morfológiai reakciók váltódnak ki, amelyek hosszabb folyamatban alkalmazkodáshoz és természetes fejlődéshez vezetnek. Ezek eredményeként új pszichikai és fizikai tulajdonságok keletkeznek.

Az iskolai testnevelésben a terhelés a tanár, a tanuló és a környezet kölcsönhatásával valósul meg. A folyamat elemeit és azok szerepét az 1. ábra mutatja.

A terhelésszabályozás során az alábbi részfeladatokat kell megoldani:

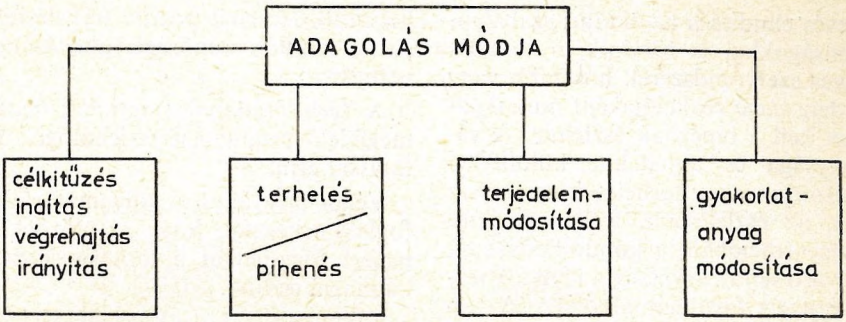
— a terhelés tervezése;
— a terhelés adagolása (terhelés és pihentetés, a terhelésváltoztatás módjai);
— a terhelés hatásainak észlelése és értékelése.

Ha az órákon alkalmazni kívánt terhelést helyesen tervezzük, megközelíthetjük azt az ideális állapotot, amikor a tervezett és a valóságban eredményesen végrehajtott foglalkozás megegyezik.



1. ábra

terhelésszabályozás folyamata



2. ábra

Terhelésadagolás módjai

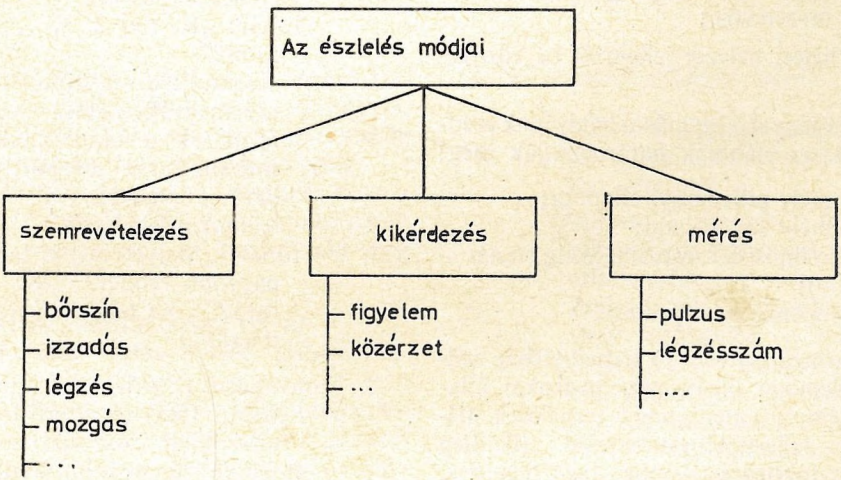
A helyes terhelésszabályozás nyomán megszűnnek a testnevelési órákon nem ritkán tapasztalható elégtelen terhelések és a túlságosan durva differenciálás nélküli terhelések is.

A terhelésadagolás során a tanár az előre elkészített terv alapján elvégezteti a tanulókkal a gyakorlatokat, de közben a terhelés hatásainak megfigyelése alapján módosításokat határozhat el.

A terhelésadagolás módjai (2. ábra):

— a célkitűzések ismertetése, a cselekvések elindítása és végrehajtásának irányítása (dicséret, buzdítás, hibajavítás, fegyelmezési intézkedések);
— a terhelés és pihentetés váltogatása szükség szerint (aktív és passzív pihenők);
— a terhelés intenzitásának változtatása;
— a gyakorlatok anyagának és a végrehajtás módjának változtatása (könnyítések, nehezítések, pótlólagos gyakorlatelemek felvétele).

A terhelés hatásának észlelése nagy tanári gyakorlatot igényel. Főbb módszereit a 3. ábra mutatja.



3. ábra

Terhelés hatásainak észlelése

A cselekvés elindítása az akarati szabályozó tulajdonságokkal is történik, a terhelés hatásai egyes szervrendszerek hosszabb vagy rövidebb ideig tartó reakciójaként mutatkoznak. Ezeket kell a tanárnak észlelnie. A válaszok nagysága és terjedelme különböző lehet. A túlzottan nagy terhelések zavarokat okozhatnak az észlelésben, a koordinációban, a koncentrációban, a gondolkodásban, amelyek együttesen az ügyesség, vagyis a koordinációs képesség fogalmát alkotják. A terhelés hatásainak a szociális kapcsolatok alakulásában is van szerepe.

Ezt tanulmányozva Magyarországon először dr. Bakonyi Ferenc és munkatársai végeztek kísérleteket.

A helyesen szabályozott terhelés olyan erős ingert eredményez, hogy a követelmények teljesítése csak járulékos teljesítménytartalékok mozgósításával lehetséges, ily módon fejlesztő hatású, de a fent említett zavarokat még nem váltja ki.

A terhelésfeldolgozás akkor pozitív, ha a gyermek belső struktúráját úgy változtatjuk meg, hogy a megismételt terhelést is pozitívan tudja feldolgozni. Ha ezt nem tudjuk elérni, akkor túlzott követelményről, illetőleg negatív terhelésfeldolgozásról beszélünk.

A terhelhetőség a mai tudásunk szerint a személy komplex tulajdonsága. Meghatározói:

1. a személy valamennyi pszichikai és fizikai összetevője;
2. a terhelési helyzet jellemzői (a környezet).

Ezen két tényező egymásra hatásának eredményét pl. az alábbiak határozhatják meg:

— a személy pillanatnyi állapota;
— a személy kapcsolatai;
— a kölcsönös befolyásolhatóság (tanár—tanuló);
— a kompenzáció képessége.

Tehát összefoglalva a jó terhelhetőség szűkebb értelemben olyan pszicho-fizikai állapotot jellemez, amely nagy terhelések feldolgozását, teljesítménystabilizáló, illetőleg teljesítményfokozó értelemben teszi lehetővé. A pszicho-fizikai rendszerben fellépő reakciók a cselekvés befejezése után bizonyos idővel eltűnnek, ha a kiindulási helyzet ismét helyreáll. Ismételt pozitív terhelésfeldolgozások a tanulók minőségi változásához vezethetnek.

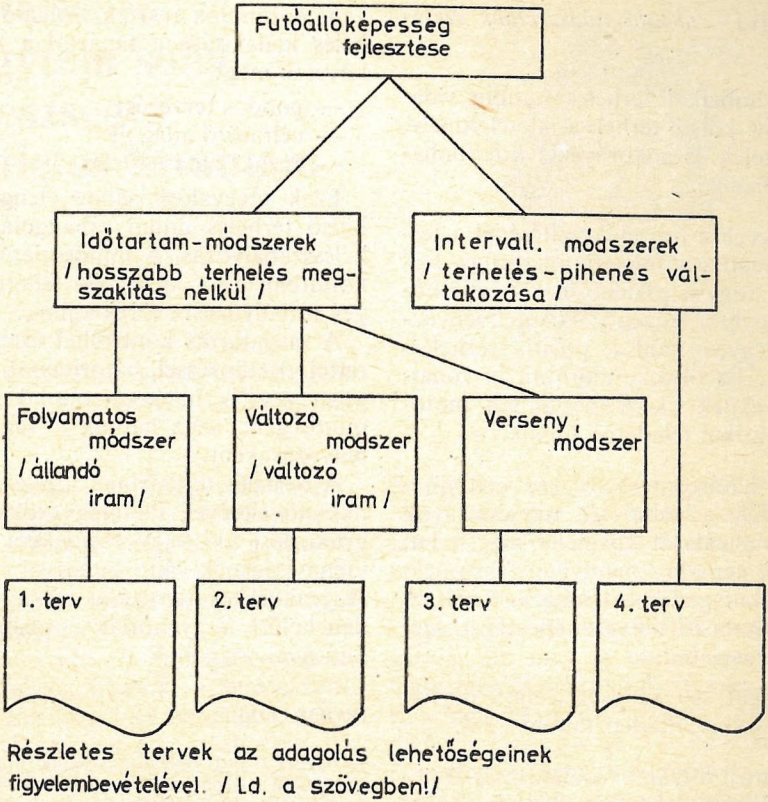
A terhelésadagolás nevelési hatásosságát megfelelő pedagógiai-pszichológiai iránymutatással érjük el.

Végül tárgyaljuk a folyamat elején helyet foglaló tervezést, hogy az előzőekben megismert fogalmakat a terheléstervezésben alkalmazni tudjuk.

Tekintsük a következő példát! A cél legyen a futóállóképesség fejlesztését szolgáló terhelés megtervezése. Első lépés a szóba jövő módszerek áttekintése, ezeket mutatja a 4. ábra.

A második lépésben el kell készíteni az ábrán feltüntetett egyes módszerekhez tartozó részletesebb terveket oly módon, hogy előre rögzítsük a terhelés változtatásának, a tanár beavatkozásának lehetőségeit, módját.

1. A folyamatos módszer terve:
   a) Feladat: futás megadott ideig (1... 7 perc).
   Helyszín: pálya, udvar, terep, terem.
   Változatok: az élen hol az erős, hol a gyenge tanulók futnak. A tervezett időt a tanulók reakciójától függően hosszabbítsuk, rövidítsük.
   Tanár: „Ki tud 1, 2, ..., 7 percig futni?"
   b) Feladat: futás megadott távon (100..., 1500 m).
   Tanár: „Ki tud 2, 3, ..., 10 kört futni?"
   Változatok: a reakciótól függően a táv megváltoztatása vagy külön feladatok a tanulóknak: futás sorban, futás csoportban, futás párban hármasával. Taktikai, technikai feladatok.
   Tanár: „Melyik csapat tartja a legnagyobb rendet?" „Ki a legjobb futó?" „Ki talál ki újabb feladatokat?"
2. Iramváltásos (Fartlek) módszer terve:
   a) Feladat: futás tervszerű iramváltoztatásokkal, összesen 1—7 percig.
   Helyszín: terepen emelkedők, lejtők kihasználása az iram változtatására. Sportpályán iramváltoztatás előre megjelölt helyeken.



4. ábra

Terheléstervezési példa

Változatok: adott jelre kocogás, lassú futás, élénk futás, vágtafutás. Futás kör, négyszög, háromszög pályán, más-más sebességgel.

Tanár: „Gyorsabb tempónál se maradjatok le!" — „Az utolsó emelkedőre csak az fusson, aki még bírja."

3. A versenyszerű módszer terve:

a) Feladat: futás kijelölt pályán versenyszerűen.

Változatok: futás teljesítménycsoportokban, futás taktikai utasítások szerint. Futás csapatversenyszerűen. Tanulók reakciójától függően a tervezett pálya csökkentése vagy hosszabbítása.

4. Az intervall módszer terve:

Feladat: aktív vagy passzív pihenéssel (vagy nehezítéssel) megszakított futások.

Változatok: megadott futásadagok pihenőkkel megszakítva, pihenők csökkentése, növelése. Megadott futásadagok, gimnasztika, séta vagy szökdelés a szünetekben. Akadályfutás irányváltoztatásokkal, nehezítések, könnyítések. Játékos futásformák. Helyváltoztató játékok, váltóversenyek (futó és dobó feladatokkal).

Tanár: szünetben dicséret, értékelés, buzdítás.

Összefoglalva *oktatásmódszertani* szempontból:

1. A pszichofizikai terhelés mindig valamely objektív külső terhelési követelmény, a belső feltételek és a környezet kölcsönhatásának eredménye.

2. A testnevelési óra előkészítésénél a terhelési és pihentetési folyamatokat úgy kell megtervezni, hogy a pszicho-fizikai teljesítőképesség arányban legyen a követelményekkel, vagyis legyen mód a pozitív terhelésfeldolgozásra. Ez olyan tanórákra is vonatkozik, amelyeknek középpontjában motorikus vagy taktikai feladatok állnak.

3. Mindig hatásos terhelésekre kell törekednünk. Ezek a minőségi tulajdonságok járulékos mobilizálását követelik meg, tehát a felső teljesítmény-tartományban fekszenek. A terhelés fokát gondosan meg kell választani és a különböző teljesítőképességek szerint kell differenciálni.

A pedagógiai tevékenység célja: pozitív terhelésfeldolgozás minden tanuló által.

4. Az oktatási folyamat kialakításánál abból kell kiindulnunk, hogy csak *a tanulókkal együtt, azok aktív, tudatos alkotó és fegyelmezett* együttműködésével érhető el a magas terhelésfok. (Pl. percenként 170-es szívfrekvencia vagy ennél több.)

5. A tanulók részére szolgáló hatásos terhelés kialakítása a tanártól a következőket követeli meg:

— gondos tervezés;
— célratörő adagolás;
— egzakt hatásészlelés.

Ezek megvalósításához elengedhetetlen a külső terhelés finom ráhangolása mint terhelésszabályozás. A mindennapi iskolai gyakorlatban csak kevés, de feltétlenül szükséges szabályozásra törekedjünk.

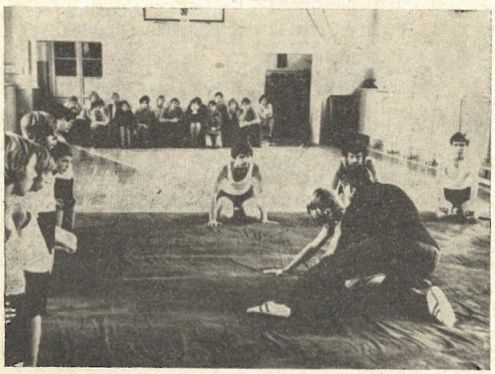
A magatartás kontrollját értékeljük dicsérettel, ösztönzéssel, bátorítással, amelyek nagyon pozitív hatással vannak a gyakorlás minőségére, azaz hatnak a végrehajtás szabályozásaként.

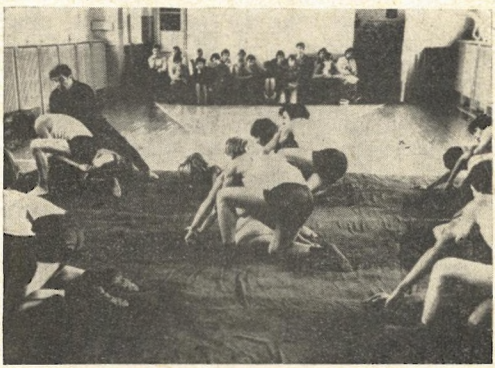
A terhelés terjedelmét a gyakorlás számának növelésével, illetőleg csökkentésével, a gyakorlási idő vagy esetenként a gyakorlás mennyiségének változtatásával szabályozzuk. A gyakorlás intenzitását természetesen mindenekelőtt a gyakorlás tempójának változtatásával adagoljuk.

IRODALOM

1. *Ilg, H.:* Zur Belastungsregulierung im Sportunterricht Körpererziehung 1977. 8—9. 371—384. p.
2. *Koltai Jenő:* Az atlétika oktatása. Sport, Bp., 1975.
3. *Dr. Nagy Tamás:* Tantervi követelményrendszer I. A testnevelés tanítása, 1976/4. 97—106. p.
4. *Pótzyné Keresztesi Katalin* (szerk.): Szöveggyűjtemény az iskolai testnevelés atlétika anyagának feldolgozásához. Tankönyvkiadó, Bp., 1977.

Birkózó óra Moszkvában





„A lehetetlenre nem vágytam soha, csak egészséges és becsületes kívántam lenni...”

SOMORJAI LÁSZLÓ riportja DR. KASPER LÁSZLÓNÉ főiskolai tanárral

Riportsorozatunk sok testnevelő tanárt, sporttal foglalkozó, sportban tevékenykedő szakembert szólaltatott meg, de a gyengébb nem képviselői rovatunk hasábjain még nem szerepeltek. Kasper Lászlóné, Rénike néni az első képviselőjük.

Amikor hosszú idő óta most újra beszélhettem vele, és róla írhatok — emlékezem. Eszembe jut a főiskolai évek hangulata, melynek kialakításában tevékeny része volt. Az évenként megrendezett szalagavató bálok, a francia négyes, a polka, a palotás nyitótáncok. A próbák lázas hangulatai, a szereplések, ruhakölcsönzések izgalmai: hiszen jómagam ott táncoltam piros füllel lassan 15 esztendeje, társaimmal együtt, ezeken a rendezvényeken. Felidéződnek az ünnepélyek művészi torna, néptánc-bemutatói és a fiúknak tartott sportgimnasztikai órák. Mi a főiskolán egy hivatásában hivő igaz pedagógus szeretetreméltó egyéniségét ismertük meg.

Tudom, nem szívesen nyilatkozik magáról. Rendhagyó módon mégis arra kérem, mondjon valamit nekünk pályakezdésének éveiről.

Budapesten születtem — kezdte Rénike néni, majd mosolyogva folytatta —, hogy hányban, arra azt hiszem, az olvasók nem kíváncsiak...

Természetesen!

Azt hiszem, mint nagyon sokan a mi pályánkon, én is elmondhatom magamról, hogy mindig testnevelő tanár szerettem volna lenni. Az érettségi után bekerültem a főiskolára, és úgy érzem, joggal vagyok büszke arra, hogy mindig a jó tanulók között tartottak számon. Szívesen emlékezem vissza a főiskolai évekre. Talán valamit mesélek erről. Akkor dr. Szukováthy Imre, egy rendkívül szigorú, következetes ember , volt a TF igazgatója. Ez meg is mutatkozott a főiskola fegyelmén és szakmai munkáján. A TF akkori világhírét a sok nálunk tanuló külföldi diák is bizonyította. A követelmények intenzitásban nem különböztek a maiaktól, csak a tananyag elrendezésében volt eltérés. A mai híres közép-európai testnevelési egyetemek, főiskolák csak jóval később lettek a mi TF-ünk versenytársai.

A sportági szakosodás abban az időben még nem volt olyan, mint ma. Nálunk a jó képességű hallgató több sportágban is eredményesen dolgozhatott párhuzamosan, sőt ezt sokszor el is várták tőlünk. A főiskola valóságos sportpolihisztorokká fejlesztett. Én például, aki kezdettől fogva a tornasporthoz kötődtem, a kosárlabdacsapatnak is aktív játékosa voltam, és nem hiányoztam az atlétikai versenyekről sem, a 4×100-as csapatban futottam. Ez nem okozott nehézséget. Szerettük csinálni, szerettünk sportolni.

A Kmettykó irányította tornatanszék abban az időben „nagyhatalom” volt. Elsősorban azért, mert az iskolákban oktatott anyag nagy részét a torna jellegű mozgások határozták meg. A tanszék komoly bemutatócsoporttal is rendelkezett. Az a műsor, melyet kialakítottunk, nagyon kapós volt, sokat utaztunk vele. A bemutatók, fellépések, külföldi túrák, spartakiádokon, lingiá-

dékon való részvétel és a gyönyörű program felejthetetlen emlékekhez juttatott. Közben, hogy a kör teljes legyen, az Elekesné által vezetett néptánccsoportnak is tagja voltam, és ha éppen a bemutatócsoporttal nem szerepeltünk, utaztunk a néptáncosokkal. Mozgalmas, változatos évek voltak.

Tanári pályafutása hol kezdődött?

A főiskola elvégzése után. Azokban az években ugyanolyan nehéz volt az elhelyezkedés, mint ma. Elhelyezkedésre elsősorban vidéki középiskolákban adódtak lehetőségek. Három felkínált hely közül végül férjemmel Losoncra kerültünk a Kármán József gimnáziumba. Szép, dolgos, nehéz évek következtek. A testnevelés súlyozott elfogadtatása mellett az iskolában sokoldalú munkakapcsolatokat alakítottunk ki. Torna- és atlétikai versenyeket tettünk hagyományossá a budapesti Szilágyi Erzsébet Gimnáziummal. Labdarúgócsapatunk a minden évben megrendezésre került Szent István Kupában szerepelt. A balassagyarmati és salgótarjáni gimnáziumok részvételével pedig komoly téli síversenyeket tartottunk. Közben állandóan tornabemutatók szervezésén törtem a fejemet. Abban az időben a szakköri tevékenységet nem fizették, ezt a testnevelő vagy csinálta, vagy nem, de általában elvárták tőlünk. Egy biztos, és ezt őszintén megmondom. *Én világéletemben nagyon szerettem a munkát. Számomra a tanítás örömélmény volt. Élveztem és ma is élvezem a tanítást.*

Még milyen lehetőségek adódtak Losoncon?

Amikor elkezdtük, a helyi posztógyárban egy női csoportot szerveztem, a mai kondicionáló tornához hasonlóan. Ezt természetesen külön fizették. Nem okozott gondot ennek a lelkes kis csoportnak a megszervezése, mert Losoncon erősen éltek a Cseh Spartakiád hagyományai. Szép sportbálokat szerveztem, melyeknek teljes bevételét a szegény sorsú gyermekek támogatására fordítottuk, sportszereket, felszereléseket vásároltunk számukra.

Mikor került fel Budapestre?

1943-ban jöttem el Losoncról. A Képzőművészeti Főiskola tanára lettem. Tanítottam a Kertészeti Egyetemen is, és segítettem a Zeneakadémia testnevelésének megszervezésében.

Mikor került a Testnevelési Főiskolára?

1945-ben szervezték újjá a TF tanári karát. Engem hívtak az újraalakult bemutató csoportba. Közben Elekesné mellett tanársegéd lettem. Sokfelé jártunk. 1948—1950-ig Rábai Miklós mellett dolgoztam, majd mikor kinevezték az Állami Népi Együttes élére, engem tett meg utódjául.

1950—1964-ig néptánccal foglalkoztam. Közben Berczik Sára mellett művészi tornát is oktattam, és amikor a szövetség 1954-ben megalakult, annak elnöke lettem.

Jelenleg a bíróbizottságot vezetem, felelőse vagyok a bíróképzésnek, nemzetközi besorolású bíróként utazom a válogatottal, és az edzőképzésben is igyekszem hasznosítani magam. A ritmikus sportgimnasztika rugalmasan fejlődő sportág. Változnak a szabályok, új kéziszerek használata válik kötelezővé, szükséges a nemzetközi továbbképző tanfolyamokon való részvétel, az ottani végzéseket hazai környezetben tovább kell adni.

Régóta foglalkoztat, hogy a művészi torna, ritmikus sportgimnasztika honnan indult.

Őshazája a Szovjetunió, majd közvetlenül a népi demokratikus országok. Nyugaton pár éve honosodott meg. Szovjet, bolgár, román edzők működnek közre, segítenek Európában és lassan az egész világon.

Milyen nemzetközi sikereink vannak ebben a sportágban?

A magyar sportgimnasztika eddig két komoly sikert könyvelhetett el: 1969-ben Várnában az együttes kéziszercsapat negyedik helyen végzett, és 1980-ban Amszterdamban sikerült ezt a helyezést újra megszerezni. Sportágunk nagy sikere, hogy 1980-tól felvették az olimpia műsorára. Minden ország két egyéni versenyzőt indíthat. Azt reméljük, hogy nagyobb lesz a rangja, nagyobb tömegek vesznek részt benne, és talán az állami támogatás is nagyobb lesz a jövőben.

Néptánctanárként kezdett a főiskolán. Mi áll közelebb a szívéhez, a néptánc vagy a ritmikus sportgimnasztika?

Mondhatom, egyformán szeretem mind a kettőt. A néptánc inkább művészeti ág. Kizárólag táncos elemeket használ. A ritmikus sportgimnasztikában ilyen motívumot felhasználni tilos. Mégis sok a közös jegy a két műfaj között. A TF profiljába tematikailag jobban belevág a sportgimnasztika a torna egyik hajtásaként.

Úgy érzem, mikor néptáncot oktattam, szívvel-lélekkel csináltam, és mikor a sors úgy hozta, hogy a ritmikus sportgimnasztikát kellett elsajátítanom és továbbadnom, azt is ugyanazzal a lelkesedéssel tettem. Nem tudok különbséget tenni e két műfaj között. Az én időmben mindent vállalnom kellett. Nem panaszkodhattam egyhangúságra, hiszen életem mindig olyan helyzetek elé állított, ahol állandóan valami másfajta tevékenységet, valami újat kellett megoldanom, sokszor homlokegyenest ellentétes feladatokat. Mindkét műfaj sokat adott nekem, hiszen ott voltam, amikor a néptánc hőskorát élte, és talán ott lehetek, amikor a ritmikus sportgimnasztika is elfoglalja önálló helyét a sportágak között.

Aktív vagyok most is. Kazincbarcikán a Vegyész SE-nek vagyok szaktanácsadója. Koreográfálok, segítek a képzésben. Nagy öröm ért ebben az évben. Első helyen bejutott felnőtt együttesünk az NB I-be, a serdülők harmadikak lettek, az ifjúsági csapat pedig első helyet szerzett.

A sok eredménynek a szakmai elismerésen túl bizonyára volt jutalma. Milyen kitüntetéseket kapott Rénike néni?

Az Oktatásügy Kiváló Dolgozója, a Felsőoktatás Kiváló Dolgozója és a Sportérdemérem ezüst fokozata van birtokomban, a Munkaérdemérem ezüst fokozatát kaptam, a TF törzsgárda ezüst, arany fokozatát, és rengeteg elismerő oklevelet, melyeket gondosan megőriztem. Sohasem dolgoztam kitüntetésért, elismerésért. Elvem volt és ma is az, hogy a sok munkának megvan a jutalma: a munka eredményessége. Nem rövid távra kell berendezkedni, hanem dolgozni, kezdeni kell újra és újra.

Úgy érzem, szerencsésnek mondhatom magam, mert rendezett családi életet sikerült kialakítanom. A családi élet harmóniája, az összhang pedig sokat segít a munkavégzésben, és e kettő sikerei új és új energiákat szabadítanak fel. Mindez természetesen nagy szervezettséggel érhető el. Én azt hiszem az életben nagyon sokat köszönhetek ennek a képességemnek. Mindenre van idő, ha ügyesen beosztjuk, és nem hagyunk túl sok üresjáratot.

Tapasztaltam, és ez most már jó tanács, hogy az életben nagyon sok az olyan ember, aki az élet két oldalát, a munkát és a magánéletet nem tudja szinkronba hozni egymással. Nekem például rengeteg elfoglaltságom mellett is volt időm arra, hogy fiamat nyelvre oktassam, jelenleg három nyelven beszél, gondoskodjam tanulásáról, sportolásáról.

Ha még egyszer kezdhetném, alighanem ugyanezt az utat járnám végig, amit idáig megtettem. Visszapillantva az elmúlt évekre, igaz lelkiismerettel állíthatom, hogy semmit sem bántam meg. Segített engem ebben elvem, hogy soha lehetetlenre nem vágytam, csak egészséges és becsületes kívántam lenni...

A Szovjetunió Alkotmánya tételei a GTO elméleti tudnivalói között

A középiskolákban igen fontos feladat, hogy tanulmányozzák a Szovjetunió Alkotmányát. Minden osztály testnevelési tanterve előírja, hogy a tanulók a GTO testnevelési mozgalom keretében bizonyos elméleti anyaggal ismerkedjenek meg. Az új Alkotmány tételeit össze kell kapcsolni a tantervi anyag elméleti részével.

Goncsarenkó, A. I. és Sztepanova, T. M. a 4—10. osztály tantervi anyagában mutatnak rá az összekapcsolás lehetőségeire. Nézzük például az 5. osztályt.

Az egyik elméleti tárgykör a következő: „A testkultúra és a sport a személyiség mindenoldalú fejlesztésének az eszköze." Ebbe a tárgykörbe beleveendő az Alkotmány 25. cikkelye: „A Szovjetunióban a közoktatásnak egységes rendszere létezik, amely biztosítja az állampolgárok általános irányú és szakmai képzését, az ifjúság kommunista nevelését, szellemi és testi fejlődését szolgálja, felkészíti a munkára és a társadalmi tevékenységre. A második tárgykör: „A testgyakorlatok végzésének hatása az egészség megerősítésére." Ezzel együtt tárgyalandó az Alkotmány következő tétele: „nép egészsége a mi gazdagságunk".

Hasonló javaslatokat találhatunk a többi osztály anyagánál is.

(Fizicseszkaja kultura v skole, 1979. 1. 13—15.)

Az iskolai úszásoktatás helyzete Csongrád megyében

GYÉMÁNT IMRE—DR. FÁBIÁN TIBOR

Az Oktatási Minisztérium az Országos Testnevelési és Sporthivatal együttesen kiadott irányelvekben határozta meg 1975-ben az úszásoktatás hatékonyabbá tételével kapcsolatos feladatokat. Megyénkben az irányelvekben megfogalmazott ajánlásoknak megfelelően valamennyi uszodával rendelkező helységben szerveztek és szerveznek úszótanfolyamokat. Az iskolai keretek között folyó képzés eredményességének növelése érdekében a tanácsok művelődésügyi szakigazgatási szervei pénztámogatást biztosítanak uszodai bérletek vásárlására, sőt néhány helységben autóbusszal szállítják a gyerekeket uszodába.

Az úszással kapcsolatos állásfoglalás kiadása óta öt év telt el. Indokoltnak tartottuk tehát megvizsgálni: történt-e javulás az eltelt időszak alatt? Csökkent-e az általános iskolát elvégzők körében az úszni nem tudók aránya? Milyen tényezők akadályozzák a tanintézeti úszásoktatás általánossá tételét?

Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolása, továbbá az úszástanítás hiányosságainak feltárása céljából került sor az 1979/80. tanévben arra a reprezentatív felmérésre, amelyet a megyei Diáksport Tanács és a Juhász Gyula Tanárképző Főiskola Testnevelési Tanszéke által megjelölt szempontok alapján végeztünk el Csongrád megyében. Az iskolák kiválasztásakor arra törekedtünk, hogy a vizsgálat érintse a középfokú tanintézetek első évfolyamainak minimálisan egyharmadát, a különböző képzési formákban részt vevőket, legyen egyensúlyban a fiúk és leányok aránya, továbbá szerezzünk információkat a jelzett témában néhány országos beiskolázású oktatási intézményről is. A felmérésen 16 középfokú iskola — városonként egy-egy gimnázium, szakközépiskola és szakmunkásképző, valamint a kisteleki gimnázium és Postaforgalmi Szakközépiskola — 1781 első osztályos tanulója vett részt. (Ez a létszám a felmért intézmények elsőéveseinek 85%-a, a megye első évfolyamos középiskolásainak pedig több mint egyharmada. Sajnos, a felmérésről távolmaradottak döntő többsége a vizsgálatot megelőzően kitöltött kérdőívekben „nem tudok úszni" minősítést írt be. Ezeknek a tanulóknak az adatai — amennyiben figyelembe vesszük őket — még lehangolóbbá tették volna a statisztikát.) A diákoknak tetszés szerinti úszásnemben 50 m-es táv megtételét kellett megkísérelniük. Úszásbeli felkészültségüket az alábbiak szerint kategorizáltuk:

A)=Úszni tud! (Az előírt távot technikailag megfelelően kivitelezve úszva végig.)

B)=Úszni tud, technikai fogyatékosságokkal! (Az 50 m-es távot kellő biztonsággal, de technikailag kifogásolhatóan teljesíti.)

C)=Vízbiztonsága labilis! (Zavaró tényezők hatására úszás közben mozgása, tájékozódása bizonytalanná válik.)

	Az intézménytípus neve	N	n	A	B	C	Úszni tud %	D	E	Nem tud úszni %
1.	Gimnáziumok	650	542	72	109	150	61,0	57	154	38,9
2.	Szakközépiskolák	447	398	33	73	84	47,7	40	168	52,2
3.	Szakmunkásképző	998	841	48	131	101	33,2	208	353	66,7
Összesített adatok:		2095	1781	153	313	335	44,9	305	675	55,0

Jelölések: N=a vizsgált tanulók létszáma összesen
n =a felmérésben részt vevők száma

D)=Nem tud úszni! (Az úszómozgás folyamatos végrehajtására nem képes.)
E)=A víztől idegenkedik! (Az úszás megkezdésére, ill. vízbemenetelre nem vállalkozik.)

Az értékeléskor az „A", „B", „C" kategóriába tartozókat minősítettük úszni tudóknak, míg a „D" és „E" kategóriába soroltakat úszni nem tudóknak. (A „C" minősítésűeket azért soroltuk az úszni tudók csoportjába, mert véleményünk szerint ezek a gyerekek már nem igényelnek szervezett képzést.)

Az adatok összegezésekor kiderült, hogy a vizsgálatban részt vett fiatalok 55%-a nem tud úszni! Figyelemre méltó következtetések vonhatók le a különböző képzési formákban résztvevők eredményeinek összehasonlításakor.

Az átlaghoz viszonyítva „legjobb" a helyzet a gimnáziumokban, ahol 39% az úszni nem tudók aránya. A szakközépiskolások eredménye — 52% — ugyancsak jobb néhány százalékkal az átlagnál, a szakmunkásképzőbe járó első osztályosoknak azonban 67%-a nem mehet mély vízbe!

Képet kaptunk a fiúk és leányok úszásbeli felkészültségéről is. Megállapítást nyert, hogy a fiúknak 49, a leányoknak 64%-a nem tud úszni.

Ugyancsak összegeztük a városok középiskoláinak, valamint a kisteleki gimnázium és szakközépiskola felmérési részeredményeit.

	A városok neve	N	n	A	B	C	Úszni tud %	D	E	Nem tud úszni %
1.	Csongrád v.	188	162	15	20	36	43,8	56	35	56,1
2.	Hódmezővásárhely	479	371	46	70	43	42,8	86	126	57,1
3.	Kistelek	59	47	2	3	7	25,5	4	31	74,4
4.	Makó	371	321	9	23	33	20,2	34	222	79,9
5.	Szeged	646	577	36	124	148	53,3	106	163	46,6
6.	Szentes	352	303	45	73	68	61,3	19	98	38,6
Összesített adatok		2095	1781	314	313	335	44,9	305	675	55,0

Lehangoló a helyzet Makón — 80% — és Kisteleken — 74%. Az átlagosnál rosszabb a tanulók vízbiztonsága Hódmezővásárhelyen — 57% — és Csongrádon —56%.

Szegeden a felmért három középfokú iskola első évfolyamán 47% az úszni nem tudók aránya. Legkedvezőbb a kép Szentesen, ahol a minősített diákok közül „csupán" 39%-ának kellett javasolnunk, hogy vegyen részt úszótanfolyamon.

A kialakult összképet jelentősen befolyásolták az országos beiskolázású tanintézetek. A vizsgálatba bevont négy ilyen oktatási intézményben az úszni nem tudók aránya kivétel nélkül magasabb az átlagnál, amely azt sejteti, hogy más megyékben sincs minden rendben az iskolai úszásoktatás terén.

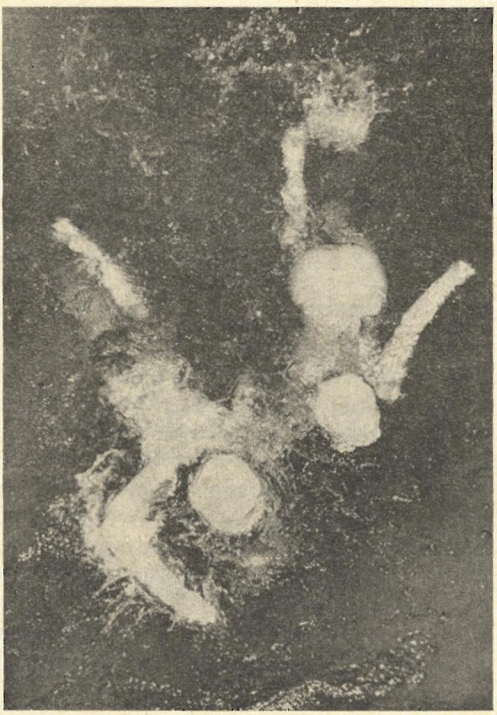
Ez a felmérés — miután reprezentatív vizsgálatot végeztünk — elsősorban informatív jellegű, nem tekinthető kizárólagos érvényű összegzésnek. Arra azonban mindenképpen alkalmas, hogy rávilágítson a Csongrád megyei úszásoktatással kapcsolatos fogyatékosságokra.

Melyek is voltaképpen megyénkben az úszásoktatás legégetőbb problémái?

A legnagyobb gondot az oktatási célokat szolgáló tanmedencék hiánya jelenti. Szentesen — ahol öt éve van fedett tanmedence — folyamatos, jól szervezett a képzés. (Ezt a vizsgálat adatai is egyértelműen igazolták.) Valamelyest javult a helyzet Szegeden a fedett uszoda 1979-ben történt átadását követően, ahol a mélyvízi úszásoktatás módszerét alkalmazva tanítanak meg egyre több gyereket úszni. (A mélyvízi úszásoktatás tömeges méretekben természetesen nem alkalmazható.)

Rendszeresen szerveznek úszótanfolyamokat Csongrádon és Hódmezővásárhelyen, ahol meleg vízzel töltik fel télen is a szabadtéri medencéket. Ezeken a helyeken a fedett öltözők hiánya akadályozza a folyamatos képzést. Fedett uszodák és tanmedencék hiánya miatt csak nyári úszótanfolyamokon vehetnek részt megyénkben is a községek, sőt Makó város fiataljai. Gátolja az úszástanítás hatékonyságának fokozását a szakemberhiány. Kevés testnevelő szerez úszásoktatásra jogosító képesítést, így aztán az ideálisnak tekinthető kiscsoportos oktatás gyakorlatilag megvalósíthatatlan.

A felmérés eredményeinek közzétételét követően több megyei sportszerv — Edzett Ifjúságért Koordinációs Értekezlet, Diáksport Tanács, Megyei Úszó Szakszövetség — foglalkozott az úszásoktatás helyzetével. Ezeknek a testületeknek az állásfoglalásai alapján dolgozta ki a Csongrád megyei Tanács V. B. Művelődésügyi Osztálya azt az intézkedési tervet, amelynek végrehajtása már folyamatban van. Az intézkedési tervnek azon pontjait szeretném most nyilvánosságra hozni, amely megítélésünk szerint más megyékben is közérdeklődésre tarthatnak számot. Az intézkedési terv előírja:



— Az iskolai úszásoktatás hatékonyságának javítása érdekében 1981-től kezdődően a középfokú iskolák első évfolyamos tanulóinak is szervezni kell úszótanfolyamot tömegsport órák keretében.

— Az általános iskolai úszásoktatás személyi feltételeinek javítása érdekében már tavasszal úszómesterképző tanfolyamot kell beindítani, amelynek lebonyolítását a Megyei Testnevelési és Sporthivatal és a Diáksport Tanács közösen vállalja. Erre a tanfolyamra azok a pedagógusok kerüljenek beiskolázásra, akik képesítésük megszerzését követően irányítani, koordinálni fogják saját iskolájukban az úszásoktatást.

— A tanintézeti képzés finanszírozása céljából a megyei tanács művelődésügyi osztálya diáksport-költségvetésében képezzen ún. *úszásoktatási alapot*. A pénzalap differenciált szétosztását — a beérkezett kérelmeket elbírálva — a Diáksport Tanács végezze.

— Az iskolai úszósport fellendítése és népszerűsítése érdekében Csongrád megyében is írják ki újra az erre illetékes szervek (DST, CSMUSZ) a középiskolás úszó csapatbajnokságot.

Az előbbiekben leírt elképzelések mellett — amelyek elsősorban a szervezeti feltételeket és a koordinációt kívánják javítani — várható a tárgyi feltételek javulása is. Csongrád városban már ez év szeptemberében felavatnak egy 18×8 m-es félfeszített víztükrű fedett tanmedencét. Ugyanilyen tanmedence befedését tervezik Hódmezővásárhelyen a strand területén és Szegeden a Szirmai Általános Iskolában.

Remélhetőleg ezek az intézkedések — megvalósulásuk esetén — lényegesen javítják Csongrád megyében az iskolai úszásoktatás hatékonyságát.

Úttörő-olimpia Salgótarjánban, 1981.
1. Szánkóversenyzők a rajt előtt
2. A műlesiklás győztese: Mohai Krisztina
3. A sífutás megnyerése után: Brezniczki János
4. A győztes nógrádi csapat

A fényképeket Bábel László készítette

Útjavító kúp a testnevelési órán

Már a teljesítménymérés bevezetése előtt is sok, a munkámat megkönnyítő, időt megtakarító eszközt használtam, a kötelező felmérés bevezetése óta pedig még több alkalmazásán törtem a fejem. A sok közül most egyről írok néhány sort. Az ötlet valóban az úton hevert: az útjavításoknál, festésnél stb. használt élénkpiros színű *kúpokról* van szó. 40—50 darabot szereztem az útfenntartó vállalattól néhány évvel ezelőtt.

1. ábra

2. ábra

Felhasználásukra nagy lehetőség nyílik az iskolákban. Felsorolok néhányat a sok közül: tömöttlabda dobásnál, kislabdahajításnál, súlylökésnél, kézigránát hajításnál, a váltójátékok sokaságánál (1. ábra), egy bizonyos ideiglenes játéktér kijelöléséhez, a dobószámok szektorainak jelölésére, honvédelmi akadályversenyekhez, kerékpárügyességi játékokhoz, célbadobásokhoz, sávok kialakításához, táv- és térközök jelölésére, a táv kiinduló- és befejezőpontjának jelzésére stb. (Amíg nem volt elektromos szócsövem, szócsőnek is használtam). Legjobban a testnevelési játékoknál hasznosíthatók. Az „Ügyesség, bátorság" játékait pl. már nem is tudom nélkülük elképzelni.

A távolság jelölésére írok le egy példát: tömöttlabda dobás hátra (2. ábra).

Az osztályt két csoportra osztom, dobók és jelölők. A dobók a bitumenes pálya oldalvonalára állnak, a jelölők balesetmegelőzési szempontból — kezükben a jelölőkúpokkal — a várható legnagyobb dobástól 2—3 méterre hátrább. A próbadobásokat nem jelöltetem. Az első értékelt dobásukat viszont mindenképpen, mert hátha nem lesz jobb dobásuk a tanulóknak (3. ábra).

3. ábra

Amikor mindenki ledobott, szerepcsere (váltás) történik: a dobók a legnagyobb dobásukat jelző kúpjukhoz állnak, a jelölők pedig maguknál tartják az utolsó dobás után a labdákat és a dobóvonalra állnak. Mérés következik. A pálya felezővonalán már a tesztelés előtt kimérem a métereket. A krétavonalka mellett feltüntetem a métereket jelző számokat, s mellékük kúpot teszek, hogy a tanulók is jól lássák a távolságokat. A mérés után a dobórészről hátravitetem a kúpokat, hogy tisztán lássak a területen. Én a jelölők mögül adom a jótanácsokat a dobóknak, ezzel is segítve őket a nagyobb eredmények elérésében. (Általában egy 30-as létszámú osztályt 15 perc alatt mérek fel, 15 tömöttlabda alkalmazásával.)

Írta és a fotókat készítette: Luknics Ernő

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

A Magyar Pedagógiai Társaság testi nevelési szakosztálya

idei első szakosztály értekezletén a következő napirendi pontok szerepeltek:

1. Beszámoló a szakosztály munkájáról.
   Előadó: dr. Németh József
2. A szakosztály új vezetőségének megválasztása.
3. Küldöttek választása.
4. Egyebek.

Anélkül, hogy kisebbíteni akarnám a napirendi pontok fontosságát, szeretnék megemlíteni valamit, ami leginkább jellemzi az üléseket.

Nevezetesen azt, hogy az értekezletek legkellemesebb pillanatai még az elnöki megnyitó előtt vannak.

Úgy is mondhatnám a „találkozások percei" ezek. A régen látott kollégák, félig elfelejtett történetek, kézfogások, gratulációk kérdések és válaszok vidám zsongása tölti be a termet.

Kérem az olvasót ne vegye rossz néven, ezt a látszólag nem ide tartozó kitérőt, de ezek a folyosói beszélgetések éppen úgy hozzátartoznak a szakosztályi ülésekhez, mint a napirendi pontok.

Az elnök megnyitója után dr. Németh József részletesen ismertette az eltelt öt év munkáját, eredményeit és a feladatokat, amelyek megoldása még a jövőre vár.

A beszámolót követően dr. Simon Gyula, a Pedagógiai Társaság főtitkára üdvözölte a jelenlevőket és értékelte a szakosztály eredményeit.

A hozzászólások, javaslatok tükrözték, hogy a tagság szívügyének tekinti az eredményes szakosztályi munkát. Dr. Kálmánchey Zoltán felhívta a figyelmet arra, hogy a szakosztály célkitűzéseit, feladatait hasznos időnként újra átgondolni, és ha szükséges, a változó körülményekhez igazítani. Javasolta, hogy a szakosztály elsősorban az iskolai testnevelés elméleti és metodikai kérdéseivel foglalkozzék. Például: Hogyan épül be a testi nevelés az iskolai életbe? Milyen helyet foglal el a testnevelés a műveltség-tartalomban?

A feladatok és a színvonalas szakosztályi munka feltételezi a kapcsolattartást az MM-, OPI-, TF-, TFKI-, OTSH-val, mert enélkül „légüres" térben folyik a munka.

Dr. Nemessuri Mihály bejelentette, hogy az irányítása alatt álló szakcsoport ebben az évben befejezi azt a kísérletsorozatot, amelyet az elmúlt években kezdtek.

Többen tettek javaslatot arra, milyen témakörök szerepeljenek még a szakosztály munkatervében, ezután a tagság megválasztotta az elnökséget.

Elnök: dr. Kutassi László

Elnökhelyettesek: dr. Bíró Péterné
Varga Sándor

Titkár: dr. Németh József

Jegyző: Hollandáné Bagoly Ildikó
Krizsanecz Károlyné

A küldöttek megválasztása után dr. Kutassi László a régi és az újraválasztott elnök az ülést bezárta.

Vámosné Domoszlai Éva

A sportműveltség kialakítása a testnevelési órán

Devickij, G. I. arról számol be, hogy a szovjet iskolákban hogyan törekednek arra, hogy a tanulók sportszeretetét kialakítsák és fejlesszék. Az alsóbb osztályos tanulók például megismerkednek a helyes légzéssel és testtartással, majd azoknak a szervekre és szervrendszerekre gyakorolt hatásával. A 4—7. osztályos tanulók pedig ismereteket szereznek a fizikai terhelésről és a terhelés szerepéről a fizikai képességek fejlesztésében.

A sportműveltség folyamatos kialakítása csak úgy lehetséges, ha a tanulók látják az ismeretek gyakorlati hasznát. Jó, ha a tanárok az oktatásnak olyan módszereit és fogásait alkalmazzák, amelyek lehetővé teszik, hogy a tanulók *az ismereteket közvetlenül a gyakorlatok végrehajtása közben sajátíthassák el.*

Ilyen módszer például az, hogy a gyakorlás alatt kérdések és feleletek segítségével teremtenek kapcsolatot a gyakorlatok és a gyakorlatokhoz kapcsolódó ismeretek között.

Az összehasonlítás fogása is széles körben alkalmazható az ismeretek elsajátíttatásánál: egy és ugyanazon mozgást különböző változatokban végeztetjük, és a tanulók maguk állapítják meg, melyik változat eredményesebb.

Fel lehet használni más tantárgyak, például a fizikában szerzett ismereteket is, egyes mozgások, például a sízés tanításánál.

A szerző gyakorlati példákon mutatja be, hogy oktatás közben milyen módszerekkel lehet a tanulók ismeretszerzését megkönnyíteni.

(Fizicseszkaja kultura v skole, 1979. 2. 30—32.)

SPORT ÉS NYELV

A sport szó a testnevelésben

A *testnevelés* fogalmát így határozza meg a Magyar Nyelv Értelmező Szótára (ÉSz.), VI. kötet 650. lap: „Az emberi test több irányú és tervszerű fejlesztése, erejének és ellenállóképességének növelése tornával, sporttal."

Most — írásunk terjedelméhez mérten — azt vizsgáljuk, hogy mi a kapcsolata napjaink testnevelésének a *sport* szó kifejezte fogalommal.

Ha a magyar nyelv szókészletéhez tartozó bármely szóról tudományos adatokat akarunk megtudni, elsősorban az úgynevezett egynyelvű szótárainkat (az értelmező szótárakat, a történeti-etimológiai szótárt stb.) kell vallatóra fognunk. Itt a Magyar Értelmező Kéziszótárt idézzük: „*sport* fn *1.* Meghatározott szabályok szerint időtöltésül v. versenyszerűen folytatott testgyakorlás. Némely versenyszerűen is folytatható, ügyességet v. szellemi erőfeszítést kívánó időtöltés (pl. horgászás, sakkozás). *2.* Sportág ... *3.* Sportélet. *4.* biz., gyak. pejoratív virtuskodó, öncélú tevékenység, időtöltés. *-ot csinál vmiből.* (ném. — ang. — fr.)"

A „sport" fogalma, illetőleg magának a *sport* szónak a jelentéstörténete kiváltképpen mindig aktualitást kap a nagy sportesemények idején, hiszen a rádió és a televízió közvetítéseiből milliók válnak tanúivá ezeknek. Kérdések sokasága vetődik fel ilyenkor mindenkiben, mint például: — a test erejének, ügyességének, ellenállóképességének fejlesztése és az élsport; — az elvégzett munka, a „próbatétel" kiállásának öröme, vagy éppen az ezt követő csalódottság külső megnyilvánulásai, illetőleg a jó ízlés, a fegyelem és az önfegyelem határai; — a versenysport torzulásai (vö. az Új Tükör és a Népsport „több menetes" vitairatai), illetőleg az anyagiasság elhatalmasodása; — a szurkolók durva és esztelen viselkedése, vad szenvedélyeik garázda kiélése; — a politika visszataszító befolyása a versenysportban (vö. bojkottok); — az anyagiasság és a politika beszivárgása a bíráskodásba, illetőleg a másik oldalról a minősíthetetlen reagálás a játékvezetők ítéleteire. — És milyen veszélyes ez a fiataloknál! (Példa: a vízilabda Úttörő Kupa versenysorozatának jegyzőkönyvéből az egyik „játékos" szavai a játékvezetőhöz: „*Köszönöm, te szemét...!*" Népsport, 1980. aug. 27: 4.)

De ezekkel szemben ott van mindig a másik oldal: — a sport az egészség legfőbb forrása: a testi edzettségé és a fizikai képességé; — a teljesítmények fokozásában a lelkesedés és a kitartás példái; — helytállás vesztett helyzetben: a felkészültség, a szorgalom, az akaraterő diadala stb. stb.

Ha pedig ezekre keres választ, ismernünk kell: hogyan jutott el a sport fogalma, illetőleg a szó jelentése a Kéziszótárban található megfogalmazásig. Szükséges ez azért, hogy felhasználhassuk a sportban levő pozitívumokat, s kivédhessük a negatívumok hatásait a nevelésben.

A *sport* szó már a magyarországi bemutatkozása idején — a múlt század második negyedében — igen sok jelentéssel érkezett hozzánk az angolból: 1. tréfa, 2. játék, 3. szórakozás, 4. vidéki mulatság, 5. testi erőgyakorlat, 6. vadászat és halászat.

A szó legelső magyar értelmezései közül nevezetes Eötvös Józsefé 1857-ből. Ebben hivatkozik arra, hogy az angol szó a latin „ludus" megfelelője; majd a görög *olimpiai játékok* fontosságát állítja azok elé, akik „a *sport*ban csak haszontalan időtöltést látnak". — A Vadász- és Versenylap következő évfolyamában (1858) a *sport* „nevelési irányunk" mellé már címbe kerül (447), s a szerző azt fejtegeti, hogy az „egészség, erő, épség" érdekében legtöbbet a „négy falon kívüli sport"-tal tehetünk.

Egyébként Magyarországon 1876. október 15-én Kolozsvárt jelent meg először a „Sport" című szaklap, azaz „A tűzoltás, vadászat, czéllövés, halászat, lóverseny, torna, vívás, úszás, csolnakázás, korcsolyázás és táncz közlönye".

A Herkules Testgyakorlati Közlöny (1884) „Sport" című cikke viszont rámutat a lényegre: „Dolgozni kedvtelésből és játszani testedző játékot komoly vetélkedéssel: ez valódi *sport*" (1: 6). — Egy másik cikk mondata pedig — úgy véljük — mai élsportolóink egy-kettőjére is ráillik: „hiányzik... a *sportszerű* kitartás, a szigorú lelkiismeretes training" (5: 3).

A sort — természetesen — további adatokkal és részletekkel lehetne folytatni, de talán ennyi is bizonyíték a *sport* szó alapos ismeretének fontosságára. És arra, hogy a sportról alkotott felfogás változik, mindenki külön fogalmat alkot róla: a társadalmi-történeti tényezőknek van döntő szerepük a szó jelentésében. Aki pedig többet akar meríteni a szó jelentéstörténetéből, annak figyelmét „A magyar sportnyelv története és jelene. Akadémiai Kiadó 1971" című könyvemre hívom fel. (Vö. A Testnevelés Tanítása 1980/1 — XVI. évf. — 24—6.)

Bánhidi Zoltán

GYÓGYTESTNEVELÉS

Gyógytestnevelés az óvodában

A XI. kerület Lecke utcai óvodában 1979 novemberében Kisfalvi Zsuzsanna gyógytestnevelő szakfelügyelő kezdeményezésére kísérletképpen gyógytestnevelési foglalkozást indítottunk be. Ez több szempontból is szükséges volt.

1. A gyermekorvosi vizsgálatokból kitűnt, hogy már óvodában feltűnően sok azoknak a gyermekeknek a száma, akiknél hanyag tartás, rachitikus mellkas, általános izomgyengeség vagy súlytöbblet található.

2. Kevés alsó tagozatos gyerek tud részt venni a gyógytestnevelési foglalkozásokon. Ennek oka, hogy a szülők nem tudják a gyerekeket a foglalkozásokra elkísérni (dolgoznak), de ütközik az iskolaotthonok, egész napos programjával is. Tehát az orvos hiába veszi észre időben az elváltozásokat, a segítség késik, a deformitás romlik.

Az óvódások ilyen irányú preventív tornája véleményem szerint igen hasznos. A kezdeményezést mind a szülők, mind dr. Kéry Lajos, kerületünk ortopéd felülvizsgáló szakorvosa örömmel fogadták.

A Lecke utcai óvodában a feltételek megvoltak, jól felszerelt tornateremben, az óvoda vezetője és az óvónők segítőkész együttműködésével heti két órában kezdtem meg a tanítást.

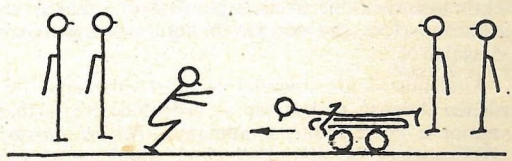
Dr. Fritz Mária gyermekorvos 20 nagycsoportos gyermeknél talált hanyag tartást, rachitikus mellkast, súlytöbbletet és torziós scoliózist. A gyermekek szüleivel megbeszéltem a feladatokat. Célom az volt, hogy őket is bevonjam a munkába, ők is segítsenek, hiszen előfordulhat, hogy az iskoláskorban nem járhatnak a gyermekek gyógytestnevelési foglalkozásokra. A deformitást javító házi feladat gyakorlatait úgy válogattam, hogy azok játékos formában, szülőkkel, testvérekkel együtt végezhetők legyenek.

A munkaterv elkészítésénél az óvodai nevelés programját vettem alapul, erre építettem a speciális feladatokat. Az életkori sajátosságoknak megfelelően sok játékot, tréfás utánzó gyakorlatot végeztettem. Ezek mind a vállöv, a hát-, a hasizmok, valamint a talpboltozat erősítését segítették elő.

A vállöv és a hátizmok erősítésének legkedveltebb gyakorlatai a kis plédeken végzett hason húzó-toló sorversenyek voltak. Ezzel megfelelő erőt fejtettek ki, a versengés jó hangulatot keltett, és szabálytalanságra nem volt lehetőségük. A feladatok változtatásával egész évben végeztük a húzó-toló sorversenyeket.

Az ugrókötéllel végzett hason-háton húzások is az előbbi célt szolgálták. Két ugrókötelet a bordásfal alsó fokához kötve húzták magukat, két kézzel egyszerre, váltott karral vagy háton, nyújtott, illetve behajlított lábbal, amíg társuk a kötél végét fogva segített a gyakorlat végrehajtásában.

A hasizom erősítésére végeztettem a „babalétrára" felmászást. Ülésből, támasz hátul, kissé behajlított lábbal, fokonként lépkedtek fölfelé. Együtt számoltuk a fokokat, így segítve őket, hogy levegőt vegyenek. Növeli a gyakorlat hatását, ha nő a „babalétra" fokainak száma. Hasonló hatású a „Kíváncsi cserebogár", a gyerekek hanyatt fekvésben kézzel-lábbal kalimpának, közben igyekszenek felülni; a „biciklizés kézzel-lábbal" ülésben, a ferde hasizmok foglalkoztatásához „jobbról kanyar", „balról kanyar", jobb, illetve bal oldalra kell dőlni.



A lábboltozat erősítésére, mozgatására változatos gyakorlatanyagunk volt. A levetett zoknikkal, cipővel, babzsákkal, kavicsokkal végzett ügyességi versenyeket a gyermekek igen kedvelték.

A légzőgyakorlatok legalapvetőbb szabályait is megtanulták az óvodások. A hosszú, alapos kilégzést az égő gyertya folyamatos, egyenletes fújásával érzékeltettem. Úgy fújjátok a gyertyát, hogy mozogjon a lángja, de ne aludjék el. Hasonló feladat: vattapelyheket próbáltak a levegőben tartani kilégzéssel, és a sorversenyben, térdelő támaszban adott feladat: ki tudja a pingponglabdát messzebb fújni a földön?

Ezeknek a gyermekeknek nagyon fontos, hogy megtanuljanak úszni. *Az úszástanulás* előkészítését tornateremben az alábbi gyakorlattal próbáltam.

Közel az év végéhez bevittem egy gördeszkát. A két csapat állt egymással szemben és váltva gyakorolt (2. ábra). A deszkára csak *hasalni* szabad, mondtam, kézzel lökd magad előre, a szemben levő társa guggolásban, előre nyújtott karral vár! „Képzeljétek, hogy uszodában vagyunk és siklunk a vizen!" Nagy élvezettel végezték a gyakorlatot. Később lábbal is lökhették magukat a gyerekek, a tökéletes mellúszás lábtempóját végezték.

A gyermekek szívesen jöttek a foglalkozásokra, szerettek tornászni. Az óvoda rendjébe is sikerült beilleszkedni. A velük való foglalkozás öröm volt számomra, és úgy érzem, hogy hasznos volt a gyermekeknek is.

Czeczon Lászlóné

FOLYÓIRATSZEMLE

Tanulmányok a TFKI kutatásaiból

(Főszerkesztő: Arday László)
(Testnevelési Főiskola Budapest, 1980. II. 231.)

A TF tudományos közleményei igen széles körű érdeklődést elégíthetnek ki. A tanulmányok között mindenki megtalálhatja az érdeklődésének megfelelőt. A kutatások tájékoztatást nyújtanak az óvodás korról, az „Aranyjelvényesek ötpróbájá"-ról, az élsportolókon — magasugrókon — mért izomeloszlás szelektív izomrost hipertrófia kapcsolatáról a fizikai teljesítménnyel és egy sor egyéb kérdéssel foglalkozó vizsgálatról.

Általános — a testnevelés és sport valamennyi területén dolgozó szakember — érdeklődésére tarthat számot a kötet indító tanulmánya. *Nádori László:* „Állóképesség és elfáradás" című munkája az idő a táv és az elfáradás közötti összefüggéseket a 100 mtől a maratoni távig terjedő futóvilágcsúcsokon keresztül mutatja be. Megismertet az állóképesség mérésének közvetlen és közvetett módszereivel. Meghatározza az állóképesség fajtáit és ezzel összefüggésben a munkában részt vevő izomcsoportok lokális, regionális vagy globális elfáradásának okait kutatja. Arra is választ kapunk, hogy mely tényezők határozzák meg az ember állóképességét, melyek az állóképesség aerob és anaerob tényezői. Végül megtudhatjuk, hogy hogyan fejleszthetők a speciális állóképességek, valamint a gyermekek és serdülők állóképessége.

Rigl Marianna írásából megismerkedhetünk három budapesti gimnázium tanulóinak testnevelés-szemléletével. Hogyan függ össze a szülő sportoló múltja gyermeke testnevelés és sport iránti érdeklődésével? Milyen szerepe van a testnevelő tanárnak a rendszeres sportolásra való irányításban? Ezekre és még egy sor izgalmas kérdésre kereste a választ a szerző a diákok között.

Részletes ismertetést, módszertani ajánlásokat kapunk az „Aranyjelvényesek ötpróbája" tömegakcióhoz. Az akció öt sportág mozgásanyagát öleli fel. A futás, a vízi túra, az úszás, a kerékpár, valamint a téli csúcstúra önmagukban is vonzó, igen népszerű sportágak. Így jogosan remélhetjük, hogy együtt jelentkezve mindenki számára még vonzóbb programot ígérnek. A próbák részletes ismertetése mellett a teljesítésükhöz szükséges fizikai képességek fejlesztéséhez is tanácsot ad. „Az erőfejlesztés testünk valamennyi izmára irányulhat, azonban szükség lehet szelektív erő fejlesztésére..." Ehhez „izomtérképen" ábrázolják a szerzők testünk főbb izmait, és olyan erőfejlesztő gyakorlatokat ismertetnek, amelyeket a felkészülés közben hatékonyan alkalmazhatnak a próbázók. Egy teljes évre javasol edzéstervet, amelyet igen kevés szakmai segítséggel bárki elvégezhet.

A „Tájékoztatás" c. fejezetben *Nádori László* ír megemlékezést Garamvölgyi Miklósról. Garamvölgyi Miklós „...alig egy évtizede szolgálta a testnevelés- és sporttudományok fejlesztését..." s ez idő alatti munkássága nagyban hozzájárult ahhoz, hogy szakterületünk a magyar tudományos közélet része lehet.

Borsos Zoltánné irodalmi áttekintése: „Az energiatermelést segítő enzimek és az edzés" címmel arra keresi a választ, hogy a különböző típusú és intenzitású edzések hogyan hatnak az egyes enzimek aktivitására a vázizomban, hogyan reprodukálják bizonyos enzimek aktivitásváltozásai az energia-felszabadító anyagcsere-folyamatok megváltozását.

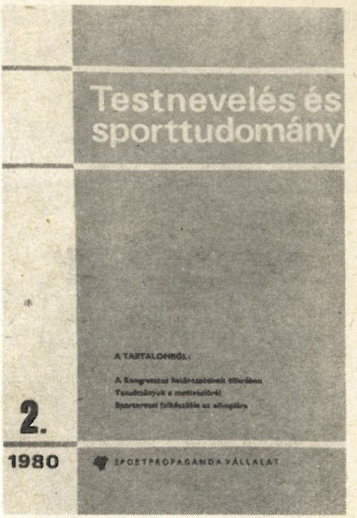
Makkár Márta: „A sportpszichológia Kanadában" c. írásában röviden vázolja a kanadai sportpszichológia általános fejlődését, tevékenységük célkitűzéseit, rövid történetét és kutatómunkájukat.

A kötet kis példányszámban jelent meg. Az érdeklődők megtalálhatják a Testnevelési Főiskola és valamennyi tanárképző főiskola könyvtárában. A megyei sportfelügyelőségek és a nagyobb sportegyesületek általában megrendelik. Többnyire megtalálhatók az óvónőképző és tanítóképző főiskolák könyvtáraiban is.

A kötetet mind a testneveléssel, mind a sporttal foglalkozóknak ajánlom. A tömegsportakció edzésprogramjainak megismerése igen komoly segítség lenne azok számára, akik rendszeresen szeretnének sportolni, de az „élsport" keretbe nem férnek be, no meg ambíciójuk sincs hozzá, egészségükért, a mozgás örömeért azonban örömmel vállalnák a munkát.

Siklósi Lászlóné

Testnevelés- és Sporttudomány, 1980. XI. évfolyam 2. szám



(Az Országos Testnevelési és Sporthivatal Testnevelési és Sporttudományos Tanácsának folyóirata)

Az újjászületett folyóirat második száma a motiváció kérdésével foglalkozik. Schiller János a társadalom és az emberi tevékenység motivációs kérdéseit elemzi. A motiváció társadalmi meghatározottságának tisztázása után keresi a sport helyét az értékek rendszerében, és megállapítja: „Az értékes eredményhez való eljutás módszerének megtanulása, a motivációs rendszer kialakulása a szocializációs folyamatban valósul meg."

„Kevés olyan nemzetközi viszonylatban is sokat vizsgált problémakör van, kezdi tanulmányát dr. Rókusfalvy Pál, mint a motiváció, amelyre vonatkozóan olyan sok információ gyűlt össze s mégis — legalábbis a hazai gyakorlatban — olyan kevés eredményt hasznosítottak belőle. Mi lehet ennek az oka? Több oka is van és ebben a tanulmányban egyrészt ezekre az okokra szeretnénk rámutatni, de olymódon, hogy ezeket mint akadályozó tényezőket is leküzdhessük."

Dr. Kiss Jenő „A sportolói szerep pozitív befolyásolásának pedagógiai problémái és lehetőségei" című tanulmányában a kérdést pedagógiai nézőpontból teszi fel: „hogyan befolyásolható a sporttevékenységet végző ember szerepvállalása és teljesítménye?" A szerző oly módon válaszol a felvetett kérdésre, hogy az az edzői gyakorlatban meggondolásra érdemes tennivalókat, eljárásmódokat is adjon.

Dr. Frenkl Róbert és dr. Györe Ágota tanulmányának címe: „A sporttevékenységre motiváltság néhány élettani vonatkozása." A kísérleti eredmények leírása és elemzése után megállapítják: „Bizonyosan állítható tehát, hogy a sporttevékenységgel kapcsolatos motivációk jelentősen befolyásolják az élettani alkalmazkodást, nyilvánvalóan a sporteredményeket is, és megfelelő vizsgálatokkal nyomon is követhetők."

A motiváció és a tanulás közötti neurobiológiai jellegű összefüggéseket vizsgálva dr. Hámori József felhívja a figyelmünket arra, hogy „a sporttevékenység elkezdésének szempontjából lényeges tulajdonsága a motivációs háttérnek, hogy még közép-, sőt öregkorban is kiváltható, változtatható."

A folyóiratnak ebben a számában Tibor Tamás a testnevelés és sport kérdéseivel a kongresszus határozatainak tükrében foglalkozik, dr. Árky Nándor, dr. Kunos Ferenc, dr. Pucsok József, dr. Stampf György az olimpiai csapat sportorvosi felkészítését elemzi. A folyóiratban a Tudományos Diákköri Konferenciáról olvashatunk beszámolót, ahol megtaláljuk az elhangzott előadások szerzőit és címeit, és a díjazott előadások szerzőit.

A tudományos folyóirat, amely évenként négyszer jelenik meg, előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (Bp. József Nádor tér 1. 1900.), előfizetési díj egy évre 80,— Ft. Számonként (ára 20,— Ft) kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában (Bp. Népköztársaság útja 6. 1061.).

Nagy Sándor

Tervezés a testnevelésben

A testnevelés eredményes oktatásánál, írja *Kaluka, J.* igen fontos a tanterveket tanmenetekre, illetve tematikus egységekre lebontani. Itt mérlegelni kell a személyi és tárgyi feltételeket, az iskola sajátos munkatervét stb. A szervezésnél különösen az egyes sportágak anyagi ellátottságára kell gondolni, különben az arra fordított órák céljukat tévesztik.

Mivel bizonyos sportágakban különbség van a fiúk és lányok tananyagában, fontos a tervek táblázatos ábrázolása, amit állandóan kifüggesztve kell tartani, hogy a felkészülés pontos legyen. A táblázatos tanmenet áttekinthetően tartalmazza minden évfolyam minden egyes óráját egymást követően és azt, hogy melyikben, mely sportágnak melyik diszciplináját gyakoroltatjuk, tanítjuk be vagy ismételjük át.

Jó, ha fényképek és rajzok is szemléltetik a kifüggesztett tanmeneteket.

A cikk több példát is közöl részletes áttekinthető tantervi feldolgozásra: a 8. osztály tanmenetét, fiúk és lányok bontásban; a különböző évfolyamokban előforduló azonos vagy hasonló részek, időbeli egyeztetését.

(Tělesná Vychova Mládeže 1977. 4. 157—166.)

Nyugdíjban

Beszélgetés dr. Kálmánchey Zoltánnal

Az esti órákban érkeztem dr. Kálmánchey Zoltán, a pécsi Tanárképző Főiskola nyugalmazott főigazgatójának lakására. Belépésem után éreztem: energia, erő,

feszültség van a levegőben. Szabad egy kis konyakot? — kérdezte. Köszönöm. — válaszoltam.

Amíg Zoli bácsi a „háziasszonyi" teendőket ellátta, kényelmesen elhelyezkedtem a szobában, már a beszélgetés előtt belekerülve abba a lendületbe és sodrásba, amely Zoli bácsit életében segítette.

Amikor leültünk, éppen csak megnyalva a konyakot, beszélgetni kezdtünk.

Először az indulásról szeretnénk hallani.

Pedagógus családban születtem, szüleim tanítók voltak. Bihar megyében, Gáborjánban tanítottak, egész életükben ott maradtak. Úgy gondolom, a pedagógus pálya iránti vonzalom innen ered.

Mi indított a testnevelő tanári pálya felé?

Gyermekkorom óta szerettem sportolni. Édesapám büszke volt, hogy éltornász volt. Azok közé a felvilágosodott tanítók közé tartozott, akik szabadban nyújtót és korlátot állítottak fel, természetes vizekben pedig úszni és evezni tanítottak. Tehát a sportszeretetet a családban tanultam. Ehhez jött, hogy az én tanárom, Deák György, aki rendkívül jól képzett, vérbeli pedagógus volt, lett az eszményképem.

Választottál sportágat is?

Sokféle sportot űztem, sohasem éreztem annak szükségét, hogy egy sportágat válasszak. Ezt a gyakorlatot a TF-en is folytattam, atletizáltam (diszkosz), tornásztam, szerettem sízni, korcsolyázni, vívni.

Az elméleti érdeklődésed is ilyen korai?

Igen. Jó tanuló voltam, jelesre végeztem a középiskolát. Az elméleti kérdések mindig is érdekeltek. Tulajdonképpen a gyakorlati és elméleti érdeklődésem miatt választottam a testnevelő tanári hivatást 1935-ben. Szeretném hozzátenni, hogy választásomban a már elmondottak mellett logikai érv is közrejátszott: úgy hallottam, hogy aki a TF-re bekerül, az az iskola elvégzése után el tud helyezkedni.

Szeretnénk többet hallani a TF-es évekről.

A sportolásról már szóltam. Évfolyamomban rangelső voltam, velem együtt négyen tanultak a családban, minket faluról iskoláztak, ezért nagyon fontos volt, hogy ösztöndíjas lehettem.

A TF-en ismerkedtem meg a testnevelés irodalmával, itt tettem meg az első lépéseket irodalmi munkásságomban. Első tanulmányomban, amellyel pályázatot nyertem, a leventemozgalomban levő szellemet bíráltam. Ezért akkor felelősségre is vontak, és a főiskola védett meg.

A TF elvégzése után hol kezdték tanítani?

A TF után Kőszegre kerültem, és azért maradtam csak egy évig, mert tele voltam ambícióval. Azt reméltem, hogy nagyobb városban ezt az ambíciómat megvalósíthatom. Budapestre sohasem vágytam, ezért 1941-ben Újvidékre kerültem. Ott a testnevelő kollégákkal együtt úttörő szerepünk volt néhány sportág megismertetésében, megszerettetésében, jóllehet az újvidéki légkör nem volt jó, de ez a mi munkánkat alig zavarta.

És mi történt a háború után?

A háború vége felé többször behívtak katonának. Egy ilyen alkalommal az én egységem is átállt a Vörös Hadsereghez. Az átállás után beálltam Dálnoki hadseregébe. Miskolcon szolgáltam, és jelentkeztem a németek elleni harcra.

A katonai szolgálat után Gyöngyösön, majd Debrecenben tanítottam. Az Egyesített, majd Fazekas Gimnázium nemcsak szakmailag jelentett sokat számomra, hanem itt kapcsolódtam be a szakszervezeti munkába is.

1946-ban már a tiszántúli tankerület szakfelügyelője voltam, a szakszervezetben pedig másfél év múlva kaptam vezető szerepet. Ebben az időben indul meg szakmai-irodalmi munkásságom is.

Mikor kerültél kapcsolatba a tanárképzéssel?

1948-ban Debrecenben alakult meg a Tanárképző Főiskola, ennek alapító tagja vagyok. Itt a testnevelési tanszék vezetője voltam. A főiskola — amely egy évig a Debreceni Egyetem épületében működött — 1949 nyarán átkerült Egerbe, a megszünt Érseki Akadémia épületébe.

1949—1955 között Egerben tanszékvezető főiskolai tanár voltam, itt bontakozott ki testneveléselméleti érdeklődésem. Főleg irodalmi munkásságom alapján figyeltek fel rám, bíztak meg szakmai tanfolyamok vezetésével, tagja lettem a Testnevelési Tudományos Tanácsnak és több más szervezetnek, amely a testneveléssel foglalkozott.

„A testnevelés szerepe a közösségnevelésben" című tanulmányommal országos pályázatot nyertem, majd a szegedi bölcsészkaron doktori fokozatot szereztem. Ezt azért tartom nagy dolognak, mert ebben az időben még nem szívesen fogadtak testnevelés tartalmú disszertációkat.

Hogyan kerültél Pécsre?

1955-ben Egerben megszűnt a testnevelő tanárképzés, és több éven át egyedül csak Pécsett folyt. Engem bíztak meg azzal, hogy az itt működő testnevelési

tanszéket vezessem. A tanszék most is igen eredményesen működik, és ebben talán nekem is van némi részem. (Valamennyien tudjuk, hogy később dr. Kálmánchey Zoltán a Pécsi Tanárképző Főiskola főigazgatója lett, és egészen nyugdíjazásáig példamutatóan látta el tisztét.)

Többször is említetted szakmai-irodalmi munkásságodat. Milyen témák iránt érdeklődtél?

Közel száz publikációm, jegyzetem, tankönyvem (Bély Miklóssal közösen) jelent meg. Főleg a testnevelés elméleti és metodikai kérdései, az ifjúság testnevelése állt érdeklődési és vizsgálódási körömhöz közel. Sajnos, az utóbbi időben hivatali elfoglaltságom alig-alig engedte meg, hogy elmélyült kutatómunkával foglalkozzam. Most, amikor lényegesen több szabadidő áll rendelkezésemre (1980. szeptember elsejétől a nyugdíj előtti szabadságomat töltöm), rendszeresen bejárok a könyvtárba, gyűjtöm az anyagot, és szeretnék újra kedvenc munkámmal, elméleti kutatással és irodalmi munkássággal foglalkozni.

Milyen elismerésben részesültél?

Elégedett ember vagyok, egész életemben sok elismerésben részesültem, mind szakmai, mind a tanárképzésben kifejtett tevékenységemért, mind pedig szakszervezeti munkámért. A kapott elismerések közül csak a legfontosabbakat említem. 1948-ban kapott kitüntetésemre nagyon büszke vagyok, 16 pedagógus között én is megkaptam a „Kiváló Munkáért" kitüntetést. Később megkaptam „Az oktatásügy kiváló dolgozója, a „Szocialista Munkáért Érdemérem", a „Magyar Népköztársaság Sportérdemérem" arany fokozatát, a „Szakszervezeti Munkáért" arany fokozata kitüntetéseket. A „Munka Érdemrend" arany fokozata kitüntetést kétszer kaptam meg: először a tanárképző főiskolák fennállásának 25., másodszor 30. évfordulóján.

Beszélgetésünk végére érve láttuk, hogy a konyak még mindig ott van előttünk, „elfelejtettük" meginni. Befejezésül gratulálunk az életpálya eddigi részére, és kívánjuk, hogy a nyugdíjas évek is erőben, egészségben teljenek, és legalább ennyire termékenyek és hasznosak legyenek mind a tanárképzés, mind a testnevelés számára.

Nagy Sándor

Gyermekkoromtól testnevelő tanárnak készültem

1980-ban saját kérésére nyugállományba vonult Varga Sándor vezető szakfelügyelő. Mint maga mondotta: „Bár nem érzem magam fáradtnak, helyet akarok adni a fiataloknak."

40 éves pályafutása alatt 14 alkalommal kapott magas kitüntetést. A Munka Érdemrend ezüst fokozata mellett tulajdonosa a Magyar Népköztársasági Sportérdemérem arany fokozatának, a Haza Szolgálatáért Érdemérem arany és ezüst fokozatoknak, az Ifjúságért Érdeméremnek, a KISZ Érdeméremnek, a Kiváló Pedagógus kitüntetésnek, az Oktatásügy, a Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója, a Szakszervezeti Munkáért arany fokozata, az MHSZ arany fokozata kitüntetések mellett még több egyéb magas fokú elismerés jelzi fáradhatatlan munkásságát.

1919-ben Újmalomsokon született, Győr megyében. Édesapja mezőgazdasági munkás volt, aki éves szerződésekkel dolgozott, ezért a család nem tartózkodott születésének helyén. Lakóhelyeik sűrűn váltakoztak. Elemi iskoláit Gyónon, Nagyigmánd-Szentmihálypusztán végezte osztatlan iskolákban.

Mint visszaemlékszik: „Jók voltak azok az egy-két tanerős iskolák. A tanítónak tekintélyük volt a faluban, felkészült emberek voltak, jól oktattak. Kétségkívül a nevelés jórészt a „botfegyelemre" épült, de a lustább tanulókat munkára kényszerítette. Sokszor a gyenge képességű tanulókat ártatlanul sújtotta."

„Abban az időben — emlékszik vissza Sanyi bácsi — nekünk, vidéki gyerekeknek dolgoznunk is kellett az iskola mellett, még pedig nem is akármilyen munkákat. A munka nehezítette meg tanulási lehetőségeinket."

12 éves volt, mikor édesanyja elhalálozásával a család felbomlott. Ekkor Újpestre került a szegény gyermekek árvaházába, melyet különféle állami és magántámogatások tartottak fenn. A hat elemi után a polgárit, majd a gimnáziumot kitűnő és jeles eredménnyel végezte el. Érettségi után nem volt módja a továbbtanulásra, és ezért postatisztviselőként helyezkedett el.

A világháború alatt sokat katonáskodott, így került a Honvéd Központi Testnevelő Intézetbe. A Magyar Néphadsereg fejlesztésével 1948-tól ismét katonai szolgálatot teljesített, és többek között a Határőrség Tisztiiskolájában oktatott. Erre az időszakra esett a Magyar Testnevelési Főiskola levelező tagozatának elvégzése is. A diploma megszerzésével régi vágya teljesült, mert mint mondta: „...gyermekkoromtól testnevelő tanárnak készültem".

A Néphadseregnél 1955-ben történt húszezrer fős létszámcsökkentésnél leszerelték. A IV. kerületi Attila utcai általános iskolában tanított, majd rövidesen az I. kerületi Petőfi Gimnáziumba került, melynek igazgatóhelyettese lett. 1963-tól a Fővárosi Pedagógiai Intézetben vezető szakfelügyelői beosztásban dolgozott. „Elsősorban a szakmámban szerettem volna dolgozni és tenni valamit a testnevelés és sport ügyéért, ezért a megbizatást elvállaltam." Ebben a beosztásban dolgozott Varga Sándor a nyugállományba vonulásáig komoly sikerekkel, komoly eredményekkel.

„Egész életemben éreztem a társadalom megbecsülését, és felkarolását, — mondta magáról Sanyi bácsi. Igyekeztem megbecsülni magam, és iparkodtam eleget tenni azoknak a feladatoknak, amikkel megbíztak. Életem jelentős részében voltam felelős beosztásban. Ez alatt az idő alatt arra törekedtem, hogy a testnevelés korszerűsödjék, fejlődjék. Kerestem, kutattam azokat a lehetőségeket, anyagi, felszerelésbeli, létesítményi, személyi és módszertani vonatkozásokban, amik lendítettek a testnevelés ügyén."

Varga Sándor vezetése alatt a gyógytestnevelés helyzete sokat javult a testnevelésen belül. A testnevelés szakosított tantervű oktatásában komoly szerepe van. Érdemei között szerepel a kötelező általános iskolai úszásoktatáshoz a tanmedencék felépíttetése. Szervezte és vezette a fővárosban a testnevelő tanárok 14 féle differenciált továbbképzését. Érdemei között említhetjük meg, hogy a testnevelésnek jó kapcsolata alakult ki a különféle irányító szerveinkkel. Munkakapcsolatot tartott fenn az Úttörő Szövetséggel, a KISZ-szel, OTSH-val, BTSH-val, a Szakszervezetek Országos Tanácsával, az MHSZ-szel, a Honvédelmi Minisztériummal. 28-féle országos kiadványnak, segédkönyvnek volt szerzője, vagy közreműködött azok készítésében. Lehetne sorolni még lapszámra Sanyi bácsi érdemeit, de ő nem szívesen nyilatkozik magáról. 17 év alatt, amíg vezető szakfelügyelőként dolgozott, Budapesten a testnevelésnek és iskolai sportnak minden alakulása, fejlődése, továbblépése az ő kezén ment keresztül. Ez nem kis dolog.

Mint testnevelő tanár fő feladatának azt tekintette, hogy az ügyetlen, elesett, gyengébb képességű tanulókat segítse gyámolítsa, oktassa. Ezért is fordított különös gondot a tömegsportórák bevezetésére.

Saját bevallása szerint a testneveléssel és közvetlenül az élsporttal igazán a Petőfi Gimnáziumban ismerkedett meg. Itt abban az időben díjazás nélkül is minden délután ottmaradtak a testnevelő tanárok a diákokkal az iskolában. A Petőfi Gimnázium abban az időben még vízilabdacsapatot is indított, melyet Sanyi bácsi szervezett. Kézilabdacsapata, kosárlabdacsapata volt, és ő honosította meg a gimnáziumban a röplabdát. Vívásból, öttusából edzői minősítése, gyógytestnevelésből szakképzése volt.

„Én minden munkahelyemen jól éreztem magam. Bíztam a kollégákban és a gyerekekben. Ezért általában bizalmat kaptam cserébe. Szerinten ez a jó munka alapja. A pedagógiai irányításban eltöltött hosszú éveim arról győztek meg, hogy a testnevelő tanárok szeretik hivatásukat. Előfordult, hogy alkalmankint más-más munkakörbe kerültek; edzői, irányítói tevékenységet folytattak, de évek múlva ismét visszatértek az iskolához, eredeti hivatásukhoz."

„Élethivatásomat nagyon szerettem. Kívánom kedves kollégáimnak, hogy legyenek legalább olyan boldogok hivatásuk gyakorlásában, mint én voltam! Áldozatos munkájukhoz sok állhatatosságot és sikert kívánok" — fejezte be a beszélgetést.

Somorjai László

A szakmunkástanulók testnevelési tanterve

Társadalmunk alapvető, vezető osztálya a munkásosztály, amelynek utánpótlása a szakmunkástanuló intézetekben, üzemekben nevelkedik. E nevelésnek egyik összetevője a testnevelés is, amely a testi erőnlét és mozgásképesség tökéletesítését szolgálja, megszilárdítja az egészséget és felkészíti a tanulókat a szocialista társadalom feladatainak teljesítésére.

A CSSZK-ban 500 000 15—18 éves ifjút érint a szakmunkástanuló képzési reform. A nyitottá vált iskolarendszer lehetővé teszi a kimagasló képességűek szakközépiskolai, majd egyetemi képzését is. A szakmunkásképzés ezért a nevelés minden területén jelentős minőségi javulást követel meg.

Az ideiglenes testnevelési tanterv heti óraszáma kettő, és tartalmilag két részből áll: 1. Általános testnevelési felkészítés, amely biztosítja a szervezet minden oldalú fejlesztését; 2. Speciális testnevelési felkészítés, amely speciális mozgáskészségek és egyes sportágak műveléséhez szükséges képességek kialakítását célozza.

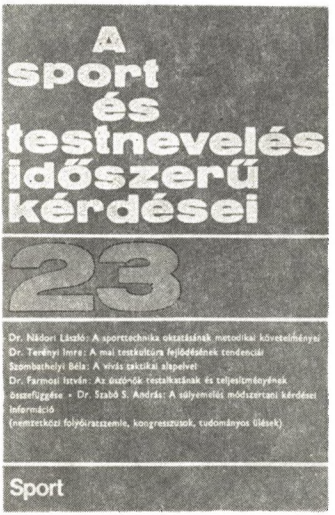
A törzsanyag és a kiegészítő anyag aránya 60—40%.

A tanterv a szakmunkásifjúság munkahelyi fizikai megterhelésének figyelembevételével készült — s ha nem is tökéletes, nagy lépés ahhoz, hogy a munkásifjúság megértse a testnevelés jelentőségét.

(Tělesná Výchova Mladeže, 1978. 5. 199—201.)

A sport és testnevelés időszerű kérdései 23.

(Sport, Budapest, 1980. 180.)



A kiskönyvtár legújabb kötetét változatosság jellemzi. Változatosak a tanulmányok témái, ezt szervesen egészíti ki szakterületünk tudományos életéről az információ.

Dr. Nádori László A sporttechnika oktatásának metodikai követelményei című tanulmányában a mozgástanulási folyamat három egymással szorosan összefüggő szakaszából indul ki. Az első fázis a tanulási feladat megértésétől a durva koordináció kialakulásáig tart. A második szakasz a mozgás finom koordinációja, amelyet az erők harmonikus összjátéka, a részmozdulatok és mozgásfázisok magasabb szintű kapcsolata, adott mozgásfeladat teljesítése jellemez. A mozgástanulás harmadik szakaszának fő jellemzője a megszilárdított finom koordináció sikeres alkalmazása nehéz, szokatlan, változó feltételek mellett. A tanulmány a mozgástanulás második és harmadik szakaszának leírása és jellemzése után részletes metodikai és gyakorlati következtetéseket fogalmaz meg.

Dr. Terényi Imre tanulmánya a mai testkultúra fejlődésének tendenciáival foglalkozik. A testkultúra szerteágazó fogalmi köréből részletesen a testnevelés, a rekreációs jellegű testedzést és főleg a sportot emeli ki. A szerző először a fejlődést bizonyító tényeket, adatokat elemzi, majd megrajzolja a fejlődés trendvonalát, kitér a trendvonal hullámzására, a fejlődés zsákutcáira. Sorra veszi a fejlődést alapvetően motiváló tényezőket, és kísérletet tesz arra, hogy összegezze, hol tart a fejlődés jelenleg. Megállapítja: „a fiatalok jelentős része kimarad a rendszeres testedzésből, az idősebb korosztályok soraiban pedig még erőteljesebben csökken a részvevők száma. Továbbá meg kell említeni, hogy a testkultúra két fő ága, a testnevelés és a sport nem egyenletesen fejlődik, a testnevelés fejlesztési üteme indokolatlanul elmaradt a sport fejlesztésétől".

A kötet további tanulmányai a vívás taktikai alapelveivel *(Szombathelyi Béla)*, az úszónők testalkatának és teljesítményének összefüggésével *(dr. Farmosi István)* és a súlyemelés módszertani kérdéseivel foglalkoznak *(dr. Szabó S. András)*.

Sok hasznos információt meríthetünk a nemzetközi folyóiratokról szóló szemléből és a kongresszusok, tudományos ülésekről készült beszámolókból.

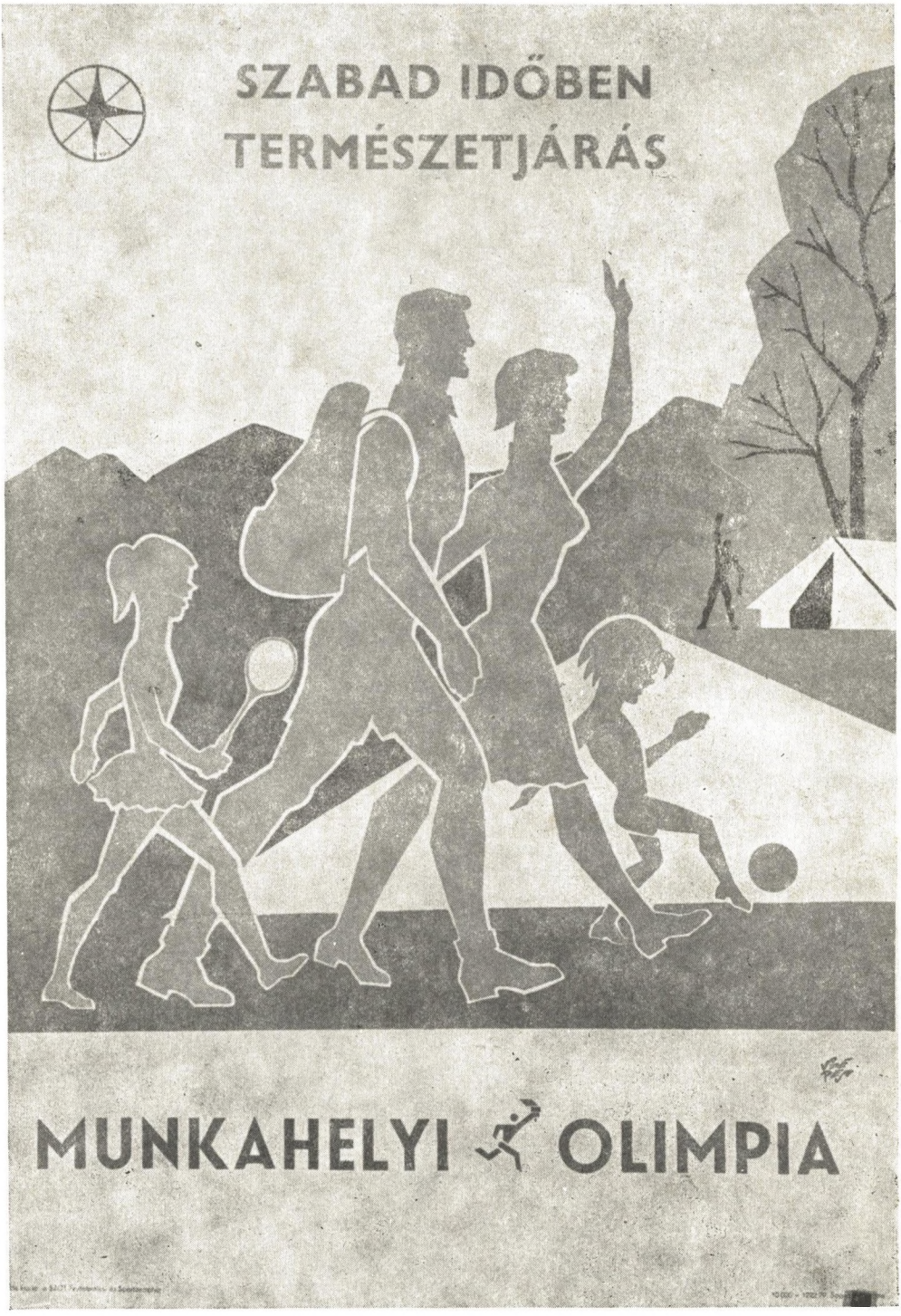
A kötet mellékleteként megtalálhatjuk A sport és testnevelés időszerű kérdései első 20 számának repertóriumát (1969—1979), amely Faludi Hajnalka és Léces Melinda gondos munkáját dicséri.

Nagy Sándor

INHALT

Dr. Nagy Tamás: Der neue Lehrplan für Körpererziehungs- und Sportorganisationskenntnisse im Gymnasium 1
Gábor Bellér: Die Körpererziehung im Mittelalter 5
Pótzyné Keresztesi Katalin: Die Regelung der Belastung in der schulischen Körperpflege 12
Somorjai László: Reportage mit Frau Dr. Kasper 17
Gyémánt Imre—Dr. Fábián Tibor: Die Lage des schulischen Schwimmunterrichts im Komitat Csongrád 20
Pionierolympiade in Salgótarján 23
Ideen, Neuigkeiten 24
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches 25
Sport und Sprache 26
Heilgymnastiki 27
Rundschau 28

СОДЕРЖАНИЕ

Д-р Надь Тамаш: Новая программа по физкультуре и организации спортивных занятий в гимназии 1
Табор Белгер: Мир физкультуры в дневних веках 5
Поцине Керестеши Каталин: Урегулирование физической нагрузки учащихся 12
Шоморяи Ласло: Интервью с коллегой Каспер Ласлоне 17
Дьемант Имре—Д-р Фабиан Тибор: Положение обучения плаванию в школах области Чонград 20
Пионерская олимпиада в городе Шалготарьян 23
Идеи и новости 24
Из области науки по нашей специальности 25
Спорт и язык 26
Лечебная гимнастика 27
Обзор журналов 28

5,50 Ft